اپنی شخصیت کو پرکشش بنائیں

ڈیل کارنیگی

ادبی دنیا مٹیا محل دہلی ۶

اپنی شخصیت کو پرکشش بنائیں

ڈیل کارنیگی

ادبی دنیا ۵۱۰ مٹیا محل دہلی ۱۱۰۰۰۶

طابع : ریحان احمد صدیقی

کمپوزنگ : آپس گرافکس لال کنواں دہلی

پرنٹر : ایم ایس انصاری پرنٹرس لال کنواں دہلی

قیمت : Rs. 35

ناشر : ادبی دنیا 510، مٹیا محل، جامع مسجد دہلی-6

اپنی شخصیت میں کشش پیدا کریں

جو شخص بھی آپ کو ملنے کے لئے آئے۔ خوشدلی اور مسکراہٹ کے ساتھ اس کو خوش آمدید کریں۔ آپ کی یہ گرم جوشی آپ کو بے انتہا مقبول بنا دے گی۔ دوسروں سے بات چیت کے لئے تیار رہیئے۔ جب بھی گفتگو کریں خوبصورت اور مناسب طریقہ اپنایئے جب کسی کو پہلی مرتبہ ملیں تو السلام علیکم کرنے میں پہل کریں۔

ترتیب مضامین

ہمیشہ خود کو بہترین نمونہ اور اچھی مثالیں بنا کر پیش کریں

اپنے نفع نقصان سے باخبر رہیں

ہمیشہ معاشرہ کو کچھ نہ کچھ دیتے رہیے

اگر آپ جینا چاہتے ہیں

تیسرا باب

(اپنی جانچ پڑتال کریں)

کبھی اپنے اندر کی خبر بھی لے لیا کریں

اپنی امنگوں اور آرزوؤں پر قابو رکھیں

ہمیشہ کسی طریقہ سے لڑیں

اپنی قابلیت کا حساب لگائیں

اپنے آپ کو ہر وقت دبائے نہ رکھیں

اپنی دماغی حالت کا امتحان لیں

ہر تھکاوٹ کا اصلی سبب معلوم کریں

اپنے جذبات کو تولیئے

چوتھا باب

(اچھا بننے کی کوشش کریں)

پہلے کیوں نہ آپ کے صبر کا امتحان لیا جائے

آپ کس قدر چست اور چالاک ہیں؟

آپ کس حد تک خود اعتماد ہیں؟

آپ کس حد تک جذباتی ہیں؟

آپ کس قدر مہذب اور شائستہ ہیں؟

آپ کی صحت کا کیا حال ہے؟

کیا آپ سکھی رہنے کے گر جانتے ہیں؟

کیا آپ وقت کے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں؟

کامیاب ہونا آپ کو کہاں تک پسند ہے؟

آپ میں کتنی ایمانداری ہے؟

فن گفتگو میں آپ کا مقام و مرتبہ؟

کیا آپ کا کردار مضبوط ہے؟

کیا آپ لیڈر یا رہنما بن سکتے ہیں؟

آپ کہاں تک ہمدرد ہیں؟

آپ کے اندر کتنی توازن پسندی موجود ہے؟

آپ کی شخصیت میں کتنی کشش ہے؟

دوسروں کے ساتھ آپ کیسا برتاؤ کرتے ہیں؟

کیا آپ کو اپنا کام پسند ہے؟

خود کو دوستی کے قابل بنائیے؟

کیا آپ سوشل ہیں؟

آپ کے خیالات کتنے پختہ ہیں؟

جلدبازی سے کئے گئے فیصلے کہاں تک درست ہوتے ہیں؟

کیا آپ کو خود پر بھروسہ ہے؟

کیا آپ عمر کے بڑھتے رہنے سے کچھ سیکھ بھی رہے ہیں؟

کیا آپ کی ذہنیت لوگوں کی مدد کرنے والی ہے؟

کیا آپ اپنے کاروبار میں ہوشیار ہیں؟

کیا آپ خود کو اچھا ملازم سمجھتے ہیں؟

دوسروں لوگوں کو آپ کتنا چاہتے ہیں؟

آپ کس حد تک ملنسار ہیں؟

کیا آپ معاشرے کا اہم رکن بننا پسند کرتے ہیں؟

کیا دوسرے لوگ آپ کی عزت اور تعریف کرتے ہیں؟

کیا آپ کی زندگی خوشگوار ہے؟

پانچواں باب

الف- (عورتوں اور مردوں کے لئے)

شادی کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟

آپ کی شادی شدہ زندگی کتنی خوشگوار ہے؟

کیا آپ دونوں (میاں اور بیوی) خود غرض تو نہیں؟

آپ کا گھر کیسا ہے؟

حقیقت میں آپ کس حد تک سکھی ہیں؟

ب- (صرف شادی شدہ خواتین کے لئے)

ایک بیوی کی حیثیت سے آپ کتنی کامیاب ہیں؟

کیا آپ ایک مکمل ماں ہیں؟

آپ کو اپنے خاوند سے کتنی محبت ہے؟

کیا آپ پسندیدہ اور اچھی پڑوسن ہیں؟

ج- (صرف شوہروں کے لئے)

کیا آپ کامیاب شوہر ہیں؟

پہلا حصہ سوال نامہ

دوسرا حصہ سوال نامہ

دوسرا پرچہ

اختتامیہ دعا

پہلا باب

غور و فکر

سب سے پہلے اپنے بہی خواہ بنیں:

دنیا میں بے شمار لوگ ایسے موجود ہیں جو ہر گھڑی دوسروں کے بھلے کرنے میں مصروف رہتے ہیں لیکن انہوں نے کبھی اپنی بھلائی کرنے کی طرف دھیان ہی نہیں دیا- میں یہ نہیں کہتا کہ بھلائی کرنا اچھا عمل نہیں- یہ تو بہت ہی اچھا کام ہے کہ انسان سے جتنا ہو سکے دوسرں کی بھلائی کرتے رہیں مگر اپنی بھلائی کو بھی پس پشت نہ ڈال دیا کریں کیونکہ جس طرح کسی کے ساتھ برائی کرنا یا برا سلوک کرنا گناہ عظیم ہے کہ وہ اپنے جسم اور دل و دماغ کا بھی خیال رکھے ان کی صحت اور تندرستی کی طرف پوری توجہ دیتا رہے ورنہ اس کے لئے دنیا والوں کو بتانا مشکل ہو جائے گا کہ اسے بھی خدائے تعالیٰ نے بنایا ہے اور وہ بھی خدا کی بہترین مخلوق ہے- مجھے یہ کہتے ہوئے افسوس ہوتا ہے کہ ہم سب اپنی آمدنی اور خرچ کی طرف تو بہت دھیان دیتے ہیں یعنی آمدنی کو بڑھانے اور خرچ گھٹانے کا ہر وقت خیال رکھتے ہیں ہم ہر گھڑی اور ہر پل یہی سوچتے رہتے ہیں کہ کس طرح سو روپے لگا کر ہزار روپیہ کما سکتے ہیں- کیا ہم نے اپنے جسم کی ترقی اور تنزلی کی طرف بھی دھیان دیا ہے؟ یا گزشتہ برس ہمارا جسمانی وزن کتنا تھا؟ اس سال کیوں کم ہو گیا ہے- کیا اس سال ہمارے جسم میں پچھلے سال کی نسبت خون کم ہوا ہے یا بڑھا ہے؟ سال گزشتہ میں ہماری کام کی رفتار اس سال سے زیادہ تھی یا کم تھی؟ کیا ہم اس سال پچھلے سال کی طرح بھاگ سکتے ہیں کہ نہیں؟

ہم سب ان باتوں کو کبھی خاطر میں ہی نہیں لاتے اور نہ ہی توجہ کرتے ہیں- ہم میں سے اکثریت ان لوگوں کی ہے جو اپنے دشمن آپ ہیں جہاں ہم خود سے بڑی بڑی امیدیں رکھتے ہیں وہاں ہم اپنے آپ کو بڑے بڑے کاموں کے قابل نہیں بتاتے بلکہ سارا سارا دن بستر پر پڑے رہتے ہیں- اس طرح ہم میں چستی کی بجائے سستی پیدا ہو جاتی ہے- اگر ہم کسی وجہ سے کام پر توجہ دیتے ہیں تو پھر چوبیس گھنٹے ہی کام پر جتے رہتے ہیں نہ ہمیں دن کی فکر ہوتی ہے اور نہ رات کی خبر اور باتیں تو

ایک طرف ہم اپنی صحت کا بھی خیال نہیں کرتے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ یعنی آرام کا مناسب خیال نہیں کرتے۔ اگر آرام کی طرف متوجہ ہوتے ہیں تو بس دن رات آرام ہی کرتے رہتے ہیں۔

دانشوروں کا کہنا ہے کہ کسی شے کی زیادتی بھی اسی طرح نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جس طرح اس کی کمی سے نقصان پہنچتا ہے۔

ہمارا جسم ایک مشین ہے یہ اگر دن رات کام کرتی رہے تو بھی خراب ہو جاتی ہے اور اگر بے کار پڑی رہے تو اسے زنگ لگ جاتا ہے۔ جس سے یہ مشین ناکارہ ہو جاتی ہے۔ کوئی بھی مشین اس وقت تک ٹھیک کام کرتی رہتی ہے جب تک اس کے ہر پرزے کا خیال رکھا جاتا ہے۔ وقت پر صفائی کی جاتی رہے۔ ضرورت کے وقت تیل اور گریس دی جاتی رہے اور اگر ہمارا عمل اس کے الٹ ہو یعنی مشین کو چلاتے تو دن رات ہیں مگر نہ تو اس کو تیل گریس دیں اور نہ ہی صفائی کریں تو لازمی ہے کہ یہ خراب ہو جائے۔ جہاں اس نے دس سال چلنا ہوتا ہے صرف تین چار سالوں میں ہی بے کار ہو جائے گی یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ قدرت نے رات اسی لئے بنائی ہے کہ دن بھر کام کرتے رہنے سے انسان کا جسم تھک جاتا ہے۔ جب ہم رات کو نیند کے مزے لیتے ہیں تو ہماری ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس کی کھوئی ہوئی قوت بھی بحال ہو جاتی ہے اور پھر اگلے دن ہم پھر کام کرنے کے لئے خود کو تیار پاتے ہیں۔ یہی حال ہمارے دماغ کا ہے اگر ہم اپنے دماغ سے متواتر کام لیتے رہیں اور اسے آرام نہ پہنچائیں تو ہمارا دماغ بھی اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہم جس کام میں بھی ہاتھ ڈالتے ہیں وہی کام بگڑ جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے جسم سے اس کی ہمت سے زیادہ کام لیں گے تو جسم لاغر اور کمزور ہو جائے گا اور ہم آئندہ کے لئے کام کرنے کے قابل نہ رہیں گے۔

ہمارا جسم صرف کام کرنے سے ہی خراب نہیں ہوتا اس کی کئی وجوہات اور بھی ہیں۔ جیسے جو غذا ہم کھائیں اسے معدہ ہضم بھی کرے اگر ایسا نہ ہو گا تو اس خوراک سے ہمارے جسم کو نہ تو توانائی حاصل ہو گی اور نہ ہی ہمارے جسم کے لئے خون بن سکے گا۔ ہمیں اپنے کھانے کے اوقات مقرر کرنے چاہئیں اور ہمیشہ اسی مقررہ وقت پر ہی کھانا کھانا چاہئے۔ جب ایک بار کھانا کھا لیا جائے تو دوبارہ اسی وقت کھایا جائے جب پہلا کھانا ہمارا معدہ ہضم کر چکا ہے اور ہمیں کھانے کی ضرورت محسوس ہو رہی ہو۔ بے شک انسان جب عمدہ اور لذیذ چیزیں دیکھتا ہے تو اسے بھی کھانے کی خواہش

پیدا ہوتی ہے مگر کھانا اسی وقت چاہئے جب ہمیں زوروں کی بھوک لگ رہی ہو۔ بار بار اور بے وقت کھانا کھاتے رہنے سے ہمارا نظام ہضم بگڑ جاتا ہے۔

جب کسی مشین کا ایک پرزہ اپنا کام کرنا چھوڑ دے تو اثر پوری مشین پر پڑتا ہے اور مشین اپنا کام صحیح طور پر نہیں کر سکتی۔ اسی طرح جب انسان کا ہاضمہ ہو جاتا ہے تو اس کا سارا جسم بے چین ہو جاتا ہے نہ اسے سکون اچھا لگتا ہے اور نہ کام۔ نہ اسے کسی چیز کے کھانے کی تمنا رہتی ہے اور نہ اسے نیند آتی ہے۔ جب بے آرامی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

کچھ لوگ کھانا بہت کام کھاتے ہیں اور اپنی صحت خود ہی خراب کر لیتے ہیں اور بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ان کے جسم کو توانائی بھی پوری نہیں ملتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ روز بروز کمزور اور ناتواں ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ایسے انسان زیادہ مشقت بھی نہیں کر سکتے اور جلد تھک ہار کر بیٹھ جاتے ہیں۔

کچھ ایسے لوگ بھی آپ کی نظر سے گزرے ہوں گے جن کی آمدنی تو معقول ہوتی ہے مگر وہ انتہائی درجہ کنجوس ہوتے ہیں وہ بھی بہت کم کھانا کھاتے ہیں۔ کبھی کوئی مقوی غذا استعمال نہیں کرتے۔ پھل وغیرہ تو ان کی قسمت میں کھانا ہی نہیں ہوتا۔ بس ہر وقت دال ساگ کھا کر گزارہ کرتے ہیں۔ گھی اور دودھ کا استعمال بھی اپنے لئے نقصان دہ خیال کرتے ہیں۔ اگر کبھی بیمار پڑ جاتے ہیں تو ڈاکٹر کے پاس جانا بھی توہین اور فضول خرچی گردانتے ہیں۔ کئی کئی دن بستر پر پڑے سڑتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ بھی زیادہ مشقت نہیں کر سکتے۔

تندرست رہنے کے لئے جس طرح زیادہ کھانا نقصان دہ ہوتا ہے اسی طرح کم کھانا بھی سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔ جن کو اپنی صحت عزیز ہوتی ہے وہ ہمیشہ اتنا کھانا کھاتے ہیں جو ان کی جسمانی کمی کو پورا کر سکے اور ان کے جسم کو ضروری توانائی بھی پہنچائے۔

میں اپنے تمام قارئین کو یہی مشورہ دوں گا کہ وہ اپنی جسمانی اور دماغی صحت کا بہت خیال رکھیں۔ وقت پر سوئیں، وقت پر جاگیں، وقت پر کھانا کھائیں اور روزانہ نیم گرم پانی سے غسل کریں۔ بری عادات کو چھوڑ دیں، بے کار نہ رہیں بلکہ کچھ نہ کچھ کرتے رہیں لیکن جو کچھ بھی کریں بہت سوچ سمجھ کر کریں۔ وہ تعمیری ہونا چاہئے نہ کہ تخریبی اور وہی کام کریں جس سے آپ کے جسم اور صحت کو نقصان نہ پہنچے۔

ایسی غذا استعمال کریں جس سے آپ کے جسم کو طاقت اور توانائی حاصل ہو۔ اس طرح

آپ جہاں جسمانی طور پر مضبوط اور توانا ہوں گے وہاں آپ روحانی طور پر بھی ترقی کریں گے۔ اپنی سوچوں کو مثبت بنائیں اور آپ کو زندگی میں فائدہ حاصل ہو گا۔

کیا آپ ایمانداری کا مطلب جانتے ہیں؟

کبھی آپ نے اس بات پر غور کیا ہے کہ اگر دنیا کا میں کوئی ضابطہ، قاعدہ یا قانون نہ ہو تا تو کیا ہو تا؟ چند لمحوں کے لئے اپنے ذہن میں بات لائیں کہ جب ہمارا دل چاہے ہم سو جائیں۔ جب طبیعت مانے تو دفتر یا سکول جائیں اور جہاں سے چاہیں کوئی چیز اٹھالیں اور کھاپی کر ڈکار مارتے پھریں تو ہمیں کتنا آرام ہو جائے۔ کوئی روک ٹوک کرنے والا نہ ہو۔ جو ہم چاہیں کرتے پھریں جس کو چاہیں جان سے مار دیں اور جس کی چاہیں پگڑیں اچھال دیں۔ کسی کو ہاتھ روکنے کی ہمت اور ضرورت نہ ہو پھر یہ بھی سوچیں کہ جب کوئی قاعدہ، ضابطہ یا قانون نہ ہو تو کیا ہماری زندگی آرام دہ ہو گی؟ ہر کوئی یہی جواب دے گا کہ ہماری اپنی زندگی ہمارے اپنے لئے مصیبت بن جائے گی کیونکہ جب کوئی قاعدہ قانون نہ ہو گا تو جس طرح ہم اپنی من مانی کرتے پھریں گے تو دوسرے لوگ بھی تو اسی طرح تمام بندشوں سے آزاد ہوں۔ وہ بھی اسی طرح کرتے پھریں گے جس طرح ہم کریں گے اس طرح جو بھی زیادہ طاقتور ہو گا وہ دوسرے کو ہڑپ کر جائے گا۔ تمام نظام یعنی دفتر، سکول اور ادارے ٹھپ ہو کر رہ جائیں گے۔ ہر کوئی "پہلے میں" پر عمل کرتے ہوئے حادثات کا شکار ہو تا رہے گا۔ سڑکوں پر کاریں، بسیں اور ٹرک دوڑانے والے ڈرائیور بھی اندھا دھند گاڑیاں دوڑاتے ہوئے عام لوگوں کا باہر سڑکوں پر چلنا پھرنا دوبھر کر دیں گے۔ اس طرح ہماری اپنی جان کو ہر وقت خطرہ لگا رہے گا۔ کیا آپ کو اس طرح کی زندگی پسند ہو گی؟ اگر نہیں تو یوں؟

ہم میں سے ہر شخص خواہ وہ خواندہ ہو یا ناخواندہ، آقا ہو یا غلام، افسر ہو یا ماتحت، امیر ہو یا غریب، کسان ہو یا مزدور اس بات کو جانتا ہے کہ اگر قاعدے، کلیے ضابطے یا قانون نہ ہوں تو ہر انسان کی زندگی اجیرن ہو کر رہ جائے۔ قاعدے قانون وضع کرنے کا مقصد ہی یہ ہو تا ہے کہ ہر شخص کی زندگی امن اور چین سے بسر ہو اور انہی قانون اور قاعدوں کی پابندی کرنے کو ایمانداری کہتے ہیں۔

ہمارے اساتذہ سکولوں میں بچوں کو جو کچھ پڑھاتے اور سکھاتے ہیں۔ بچے یہ یقین کر لیتے ہیں کہ جو کچھ ان کا استاد انہیں پڑھا یا سکھا رہا ہے۔ سچ ہے اور وہ ہمارے بچے اپنے استاد کو کہنے کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ ذرا سوچئے کہ اگر ان بچوں کو اپنے استاد کی بات کا یقین نہ ہو تو کیا ہو گا؟ اور

اگر اساتذہ بھی بچوں کو من مانی باتیں سکھاتے رہیں یا وہ ایماندار رویہ اختیار نہ کریں یا بچوں کو غلط باتیں سکھاتے رہیں جیسے دو اور دو پانچ ہوتے ہیں یا کہیں تیل چھڑک کر آگ لگا دیں تو اس سے کچھ بھی نہ ہو گا۔ یا کسی کو جان سے مار دینے کو جرم نہیں کہا جاتا وغیرہ تو پھر کیا حالت ہو؟

جب کسی کو کسی کی بات کا یقین نہ ہو۔ جب کوئی ایمانداری سے کام نہ لے تو ہر آدمی کو اپنے حاصل شدہ تجربات کے سہارے پر کام چلانا پڑے گا۔ اس طرح کوئی بھی کسی مضمون کا مناسب مطالعہ ہی کر پائے گا کیونکہ کسی بھی معاملہ کی صداقت کو جانچنے کے لئے کافی وقت درکار ہو تا ہے۔ زندگی کے ہر شعبہ میں ایک دوسرے کے تعاون کی ضرورت رہتی ہے اس لئے تو قاعدے قانون بنائے جاتے ہیں کہ ہر شخص اپنے اپنے فرائض کا پابند رہے اور دوسرے لوگ بھی بے فکر اور بے خوف ہو کر زندگی گزارتے رہیں۔ کچھ قاعدے صرف اس لئے بنائے جاتے ہیں کہ لوگ صرف سمجھ بوجھ سے کام لے کر اپنے لئے آسانی مہیا کر سکیں جیسے قطار بندی۔ اس ضابطہ پر عمل کر کے انسان دھکم پیل سے بچ جاتا ہے۔ کام جلدی انجام پاتا ہے۔ لائن بنانے کا فائدہ ہر ایک کو پہنچتا ہے۔ کچھ قاعدے قانون ضابطہ تحریر میں لائے جاتے ہیں جیسے سڑک پر گاڑیوں موٹروں کو چلانے کے قانون۔ ایسے قواعد کا مقصد یہ ہو تا ہے کہ ہر وہ شخص جو سڑک پر سواری چلائے یا پیدل سفر کر رہا ہو ان پر عمل کرے تاکہ حادثات کا امکان باقی نہ رہے۔ اس طرح زندگی گزارنا آسان اور آرام دہ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح ہم ہر کسی سے اور ہر کہیں سے امید کرتے ہیں وہ ایمانداری سے کام لے کسی کو دھوکہ نہ دے اور اگر وہ ایمانداری سے کام نہ لے اور ہر کسی کو دھوکے دیتا رہے تو اس کے اس رویہ سے ہر کسی کو صدمہ پہنچے گا اور پورے سماج کو بھی خطرہ لگا رہے گا اور اگر اس قماش کے لوگوں کی تعداد معاشرے اور سوسائٹی میں بڑھ جائے تو پھر تمام نظام درہم برہم ہو کر رہ جائے گا اور سوسائٹی کا نظام چلانا دوبھر ہو جائے۔

ہر آزاد اور خود مختار ملک میں ہر شہری کے کچھ نہ کچھ حقوق بھی ہوتے ہیں جن کو سوشلزم کی بنیاد مانا جاتا ہے۔ آپ ہو سکتا ہے یہ سوال کریں کہ حقوق کا ایمانداری سے کیا تعلق ہو تا ہے؟ اس سوال کا سہل ترین جواب یہ ہے کہ جب ہم ایمانداری کو اپنالیں گے تو دوسرے لوگوں کو اپنے حقوق کا فائدہ پہنچے گا کیونکہ بے ایمانی کا مقصد یہ ہو تا ہے کہ بے ایمانی کرنے والا دوسروں کو تسلیم ہی نہیں کرتا۔

اسی بات کو قواعد کے خلاف کہا جاتا ہے۔

چوری کرنے کی عادت کو ہی لے لیجئے۔ کسی کی چیز کو جو اپنی ملکیت نہ ہو جبراً چرا لینا۔ اگر ہم سب ایماندار ہوں تو سب کی ذاتی ملکیت کی اشیاء ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جائیں اور کہیں پر بھی چوری چکاری کا خطرہ باقی نہ رہے۔ چوری کرنا جرم ہے نہ صرف قانون کی نظر میں بلکہ سماج کی نظروں میں بھی ہی جرم ہے۔ بے ایمانی ہے۔

جھوٹ بولنا بھی بے ایمانی ہے۔ جو شخص ایماندار ہو گا۔ وہ جھوٹا نہ ہو گا۔ عام طور پر جو بات بھی ہم کرتے ہیں اسے سچ سمجھا جاتا ہے کیونکہ ہمارا مطلب اور مدعا بھی وہی ہوتا ہے جو ہم الفاظ سے ظاہر کر رہے ہوتے ہیں۔

اگر بہت زیادہ تعداد میں لوگ جھوٹ بولنا شروع کر دیں تو ہم ایک دوسرے کی باتوں پر یقین ہی نہیں کریں اور اس طرح کسی کے بات کرنے کا کوئی مطلب ہی نہ لیا جائے۔ کسی کی زبان کی اہمیت ہی باقی نہ رہے اور تمام سماجی اور اخلاقی رشتے کٹ کر رہ جائیں۔

میں ایک بات خاص طور پر آپ کے گوش گزار کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ کسی کی دیکھا دیکھی جھوٹ بولنا یا بے ایمانی سے کام لینا بہت ہی برا عمل ہے نہ ہی آپ کسی شخص کی تائید و حمایت کریں جس کے متعلق آپ کو یقین ہو کہ وہ شخص جھوٹ بول رہا ہے یا بے ایمانی سے کام لے رہا ہے۔ انگریزی زبان کی ایک بہت ہی مشہور کہاوت ہے کہ "آنسٹی از دی بیسٹ پالیسی" اس کا مطلب ہے کہ ایمانداری سب سے اچھی پالیسی ہے۔ آپ بھی اس پر عمل کریں اور اسے کبھی نہ بھولیں۔ اگر آپ نے اسے بھلا دیا یا بھلانے کی کوشش کی تو پھر اپنے آپ کو بدنامی پریشانی اور نکتہ چینی یعنی سب کچھ برداشت کرنے کے لئے تیار رہیئے کیونکہ ایمانداری کا دامن چھوڑ دینے سے آپ کو یہی کچھ ہی حاصل ہو سکتا ہے۔

کیا آپ مایوسی اور بے چینی کا علاج جانتے ہیں؟

اگر آپ کبھی کبھار بہت زیادہ مایوس اور ناامید ہو جاتے ہوں تو کوئی باعث شرم بات نہیں ہے اور نہ ہی اس وجہ سے آپ کو گھبراہٹ کے حوالے کرنا چاہیئے۔ یہ حالت تو اکثر لوگوں کی ہوتی ہے مگر اس سے محفوظ بھی رہا جا سکتا ہے۔ ذیل میں آپ کے لئے تین باتیں پیش کرتا ہوں۔ نیز مایوسی سے بچنے کے لئے تین ہدایت اور مستحکم ارادے کو بروئے کار لا کر کام انجام دینے سے متعلق چار

مزید ہدایات دوں گا۔ اگر آپ نے ان باتوں کو اپنایا اور عمل جاری رکھا تو یقیناً مایوسی اور بے چینی سے بچ جائیں گے۔

(1) پہلی بات تو یہ ہے کہ زندگی میں کچھ باتوں کا چکر چلتا رہتا ہے جیسے خواتین کی حالت ایک ماہواری ختم ہونے سے دوسری ماہواری کے شروع ہونے تک ایک جیسی رہتی ہے جبکہ مرد کی زندگی میں اس سرح کا واضح جسمانی چکر تو نہیں چلتا مگر غیر واضح طور پر اس کے جسم میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اور انہیں تبدیلیوں کے مطابق ان کی ذہنی کیفیت میں بھی تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ کچھ لوگ بے بات چڑچڑے پن کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ اس ذہنی حالت کی اصلی وجہ جسمانی حالت ہی ہوا کرتی ہے جب ہمیں اپنی مایوسی کی حالت کا سبب معلوم ہوتا ہے جو بہت ہی معمولی ہوتا ہے اور اس وجہ کو ہم باآسانی ختم بھی کر سکتے ہیں اور اگر ہم چاہیں اس دباؤ سے بچنے کے لئے پہلے سے تیاری بھی کر سکتے ہیں۔

(2) دوسری بات جو میں آپ کے گوش گزار کرنا چاہتا ہوں یہ ہے کہ ہماری صحات اور جسمانی تندرستی کے لئے صحت کے قواعد بہت اثر رکھتے ہیں۔ اگر ہماری جسمانی صحت میں ذرا برابر بھی گڑبڑ ہو جائے تو اس کا سیدھا اثر ہمارے قلب پر بھی پڑ سکتا ہے۔ اگر کوئی انسان چند دن کسی بیماری میں مبتلا رہنے کے بعد مایوسی میں رہنا شروع کر دے تو اسے فوری طور پر یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس کی اس مایوسی کی اصل وجہ اس کی وہی بیماری ہے جس میں وہ چند روز قبل مبتلا رہا تھا۔ (یہ کوئی بڑی وجہ نہیں ہے)۔

یہ بھی ممکن ہے کہ آپ حفظان صحت کے کسی معمولی قاعدے کی خلاف ورزی کر کے مایوسی میں گھر جاتے ہیں جیسے کسی کو صاف ہوا نہ ملی، کسی کو گرم یا سرد مقام پر رہنا پڑا، کسی پر شور مقام پر رہنا، کم نیند کرنا، قبض کی شکایت ہونا، بے وقت کھانا، تناول کرنا یا جسمانی ورزش کی کمی یا زیادتی وغیرہ بھی مایوسی کا سبب ہو سکتی ہے۔

ممکن ہے کہ ہم اپنے جسم کی طرف کچھ زیادہ توجہ دیتے ہیں مگر خلاف ورزی سے تو یہ اچھا ہے کہ کسی دکھ یا فکر کے حالات سے باخبر ہوئے بغیر مایوس رہنا شروع کر دیتے ہیں اور اس مایوسی کی وجہ جسمانی سمجھنا چاہئے اور اس جسمانی وجہ کا پتہ لگانا ازحد ضروری ہے۔

(3) اس سلسلہ میں تیسری بات جس کو میں اہم سمجھتا ہوں کہ ہر مایوسی کا کوئی نہ کوئی سبب ضرور ہوتا ہے اور ہمیں یہ خیال اپنے ذہن میں کبھی نہیں لانا چاہئے کہ مایوسی بغیر کسی وجہ اور

سبب کے ہوتی ہے۔ یہ ضرور ہو سکتا ہے کہ اگر مایوسی کی وجہ جسمانی نہ ہو اور ہمیں کسی قسم کا کوئی دکھ یا فکر بھی نہ ہو تو بھی اس بات پر ضرور دھیان رکھیں نہ ہمارے ذہن کے کسی نہ کسی گوشہ میں ایسی کوئی نہ کوئی بات ضرور موجود ہوتی ہے جو ہمیں مایوسی کر دیتی ہے اور ایسے پوشیدہ خیالات اور باتوں کو جاننے کے لئے اور ان کا کھوج لگانے کے لئے ہمیں ذراہ مشکلات اور مشکل طریقوں کا سہارا لینا پڑے گا یعنی کسی ماہر نفسیات کی مدد بھی لینی پڑ جائے اور کسی ایسی بات کا پتہ پھر بھی نہ لگ سکے تو اپنی مایوسی کو ایک بیماری سمجھتے ہوئے اس کے علاج کی طرف توجہ دینی چاہئے۔

کیونکہ ایسی حالت میں ہمارے اندر کا کوئی دبا ہوا اضطراب یا کوئی ایسی خواہش بھی ہو سکتی ہے جو کسی وجہ سے مکمل نہ ہو سکی ہو بھی ہماری مایوسی کا سبب ہو سکتی ہے اور تندرست و توانا لوگ ایسی ذہنی کیفیت کو خاطر میں نہیں لاتے مگر اس بات کو ہر شخص اپنے ذہن میں رکھے کہ حالات خواہ کچھ بھی ہوں ہر مایوسی کا کوئی نہ کوئی سبب ضرور ہوتا ہے۔

اب میں ہدایات کو پیش کرتا ہوں جن پر عمل کر کے ہم مایوسی سے بچ سکتے ہیں۔

الف۔ پہلی ہدایت: اپنے آپ کو سوچ بچار سے بچائے رکھیں۔ سوچتے رہنے سے کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا۔ اگر آپ تنہائی میں بیٹھ کر اپنا وقت گزارنے کی کوشش کریں گے تو آپ کی سوچوں میں اضافہ ہو۔ ذہن میں طرح طرح کے خیالات پیدا ہوں۔ اس سے بہتر ہے کہ آپ کچھ نہ کچھ کرتے رہیں۔ بزرگوں نے بھی کہا ہے کہ "بے کار سے بیگار بھلی" اگر آپ اور کچھ بھی نہ کریں تو کتابیں ہی پڑھتے رہئے اس سے آپ کی معلومات میں اضافہ ہوگا۔ علم بڑھے گا مذہبی رجحان کے حامل لوگ مذہبی کتب پڑھ کر اپنا خالی وقت آسانی سے کاٹ سکتے ہیں۔ اسے آپ ناامیدی کے سمندر میں غوطے کھانے سے محفوظ رہیں گے اور آپ کا وقت بھی ہنسی خوشی سے گزر جائے گا۔

ب۔ دوسری ہدایت: کبھی بھی کسی نشہ کا سہارا لے کر اپنی مایوسی کو دور کرنے کی کوشش نہ کریں اس طرح آپ ہو سکتا ہے مایوسی سے تو بچ جائیں لیکن نشہ کی عادت کا شکار ہو کر رہ جائیں گے۔ نشہ جہاں انسان کی صحت کو برباد کرتا ہے وہاں اسے مالی طور پر بھی قلاش کر دیتا ہے۔ نشہ کرنے والے کا ذہن بے کار ہو جاتا ہے۔ اس کے ذہن میں کبھی بھی تعمیری سوچ نہیں ابھری۔ اس طرح اگر آپ کا خیال ہو کہ زیادہ سے زیادہ سگریٹ پینے سے مایوسی ختم کی

جا سکتی ہے لیکن زیادہ سگریٹ نوشی بھی آپ کے پھیپھڑوں کو جلا کر راکھ کر دے گی۔ آپ کو تپ دق، کینسر اور دل کی بیماریاں بھی لگ سکتی ہیں جن کا نقصان پریشانی اور مایوسی کی نسبت بہت زیادہ ہوتا ہے اس سے بچیں۔

ج۔ تیسری ہدایت: کبھی بھی یہ کوشش نہ کریں کہ اپنا غصہ دوسروں پر نکالیں کیونکہ ہم سب کے دلوں میں دنیا کے خلاف بے اطمینانی کا جذبہ بھرا رہتا ہے اور اس کا سبب دوسروں کی غلط فہمی نہیں ہوتی اس لئے اس بے اطمینانی اور غیض و غضب کو خاص طور پر اپنے گھر والوں یا دوسروں پر نہ نکالیں۔ اس عادت بد کا شکار کچھ عرصہ پہلے میں خود بھی رہا ہوں مگر اب مجھے اپنی حالت پر افسوس ہوتا ہے کہ میں ایسا کیوں کرتا تھا۔ جب ہم خود اپنی کوشش سے اپنی اندرونی کشمکش سے بچ نہیں سکتے تو پھر دوسروں سے ایسی توقع کیوں رکھیں کہ وہ صبر سے کام لیں گے۔ اگر ہم کسی وجہ سے اپنا ذہن خراب کر کے کسی پر بگڑ پڑیں تو جب ہم ہوش میں آئیں گے تو فوراً اس سے معافی کی درخواست کریں اور اس بچے دل سے سمجھائیں کہ اس کی غلطی نہ تھی اور آپ نے بلاوجہ اسے لعن طعن کیا تھا۔ امید ہے کہ آپ کے اس طرح کے رویہ سے اس کا غصہ بھی دور ہو جائے گا۔

آپ ضرور سوال کیا کریں گے کہ ابھی تک تو صرف ایسی احتیاطی تدابیر کا ذکر کیا گیا کہ جن کو بروئے کار لا کر کوئی شخص مایوسی کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے لیکن مایوسی سے بچنے کا کوئی حتمی علاج نہیں بتایا گیا۔ اب میں آپ کو وہ علاج بتاتا ہوں جو مایوسی کو دور کرنے کا تیر بہدف نسخہ ہے۔

1۔ مایوسی دور کرنے کا پہلا علاج یہ ہے کہ سب سے پہلے اپنے آپ سے سوال کریں کہ "میں اتنا مایوس کیوں رہتا ہوں؟" اس سوال کا اصل مقصد یہ ہے کہ آپ حقیقت کا سامنا کریں ممکن ہے کہ آپ کی مایوسی کا سبب جسمانی ہو اور اگر ایسی وجہ ہوئی تو آپ کی معمولی سی توجہ او سوچ سے اسے دور کیا جا سکتا ہے اور اگر ایسی کوئی وجہ آپ کی سمجھ میں نہ آئے تو یہ مایوسی یقیناً آپ کی ذہنی کشمکش کا نتیجہ ہوگی۔ اگر آپ اس طرف توجہ کریں تو یہ کشمکش بھی دور ہو سکتی ہے جیسے آپ کی مایوسی کا سبب کسی تکلیف کا خوف ہے اور آپ اس خوف کی وجہ سے بے چین اور بے قرار رہتے ہیں تو اپنی اس تکلیف پر سنجیدگی سے غور کریں یعنی وہ خوف کسی کی لڑائی کا بھی ہو سکتا ہے۔ موت کا خوف بھی کچھ لوگوں کو مایوس کر دیتا ہے۔

بیماری سے کافی لوگ مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں بعض اوقات نوکری چلے جانا بھی انسان میں مایوسی پیدا کر دیتا ہے جہاں آپ نہیں چاہتے ہیں وہاں آپ کی شادی ہونے سے بھی آپ مایوس ہو جاتے ہیں جبکہ کچھ لوگ اس وجہ سے مایوس رہنے لگتے ہیں کہ ان پر غریبی کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اگر انسان ان مشکلات پر قابو پانے کی کوشش کرے تو وہ ان پر قابو پالیتا ہے اور مایوسیاں دور ہو جاتی ہیں۔ ہمیشہ اپنے دل کو تسلی دیتے رہا کریں کہ جو باتیں مجھے ڈراتی رہتی ہیں وہ میرے ساتھ ہو ہی نہیں سکتی یعنی دو باتیں کم عمری کی موت اور بڑھاپے میں الفت و محبت کا حاصل نہ ہونا یہ دونوں باتیں ایک آدمی کو آ ہی نہیں سکتی۔

2- مایوسیوں سے بچنے کا دوسرا علاج یہ ہے کہ پہلے آپ کو کسی شوق میں لگائے رکھیں۔ یہ شوق موسیقی، تصویر کشی، شعرو شعری یا کوئی اور بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ جارج برنارڈ شا نے کہا ہے کہ "دکھی ہونے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کے پاس کافی وقت ہو اور وہ بے کار بیٹھا یہ سوچتا رہے کہ کیا وہ حقیقت میں دکھی ہے؟" اپنے اندر موسیقی، آرٹ، ادب، مطالعہ یا کچھ چیزیں اکٹھی کرنے کا شوق رکھئے اور فکر و پریشانی کو اپنے ذہن س دور رکھئے۔ اپنی بے چینی کے جذبہ پر قابو رکھئے۔

جس طرح آرام کرنے سے کبھی کبھی مایوسی دور ہو سکتی ہے اسی طرح اپنے اندر تغیر و تبدل بھی ضرور پیدا کریں۔ کبھی کبھی ذہنی اور جسمانی کام کرتے رہنے سے بھی مایوسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ہمارے غریب ملک میں زیادہ تر لوگ چھوٹی چھوٹی ملازمتیں کرتے ہیں جیسے کلرکی، چپڑاسی، چوکیدار وغیرہ۔ اپنا اپنا مستقبل اتنا شاندار نظر نہیں آتا۔ نیز ان مایوسیوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ باقاعدہ ملازمت کے ساتھ ساتھ کوئی ہنر یا دستکاری بھی سیکھیں۔ اس طرح ان کو دوہرا فائدہ پہنچے گا۔ ان کی اقتصادی حالت بہتر ہوگی۔ وقت بھی باآسانی گزرے گا اور ان کی مایوسیاں بھی ختم ہو جائیں گی ہمیں اپنا وقت گزارنے کے لئے کچھ نہ کچھ ضرور کرتے رہنا چاہئے۔ جیسے اخبار بینی، کاغذوں پر بے کار لائنیں یا بچوں کے ساتھ مل کر بچوں والے کھیل کھیلنا اس طرح آپ کا وقت گو بے کار گزرے گا مگر مایوسی آپ کے نزدیک نہ آئے گی۔

3- مایوسی سے بچنے کا تیسرا کامیاب علاج یہ ہے کہ دوسروں سے باتیں کرنا اس کا یہ مطلب نہ لیا جائے کہ دوسروں کو اپنے ہی دکھڑے سنا سنا کر پریشان کرتے رہیں اور ان کی مایوسی میں اضافہ کرتے رہیں بلکہ ان ک دکھ درد بھی بانٹیں تاکہ ان کی مایوسی دور ہو۔ اپنے ایسے ہمدرد

اور سچے دوست بنائیں جو مایوسی کے وقت آپ کی باتیں سنتے رہیں اور آپ کی مایوسی گھٹتی رہے۔ میں اپنی ایک اور کتاب میں اچھے دوست بنانے کی ترکیبیں بتا چکا ہوں۔ قارئین میری دوسری کتابیں پڑھ کر ان سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ مختصراً اچھے دوست بنانے کے لئے پہلے خود کو اچھا دوست ثابت کرنا سیکھیں۔

اگر آپ اپنے کسی ایسے ہمدرد دوست کے سامنے اس بات کا اظہار کریں کہ آپ پچھلے اتوار سے مایوسی کا شکار ہیں تو یقیناً آپ کا وہ دوست آپ کا دل بہلانے کی پوری پوری کوشش کرے گا اس طرح آپ کی مایوسی بھی ختم ہو جائے گی۔

4- مایوسی سے پیچھا چھڑانے کا چوتھا آسان علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو خدمت خلق کے کاموں میں لگائے رکھیں یعنی سماجی کام کرتے رہیں۔ دنیا میں بےشمار لوگ ایسے موجود ہیں جن کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ آپ ان کی مدد کر کے ان کو خوشیاں دے سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کو روحانی سکون بھی حاصل ہوگا اور آپ بھی مایوسی سے محفوظ رہیں گے۔

کیا آپ اپنی ذمہ اریاں پوری کرتے ہیں؟

کسی بھی منظم اور متحدہ سماج میں رہنے والے ہر باشعور شہری کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ ہر کام میں اپنی ذمہ داری محسوس کرے اور ہر کام اس طرح انجام دے جس سے کسی کو دھوکہ نہ ہو۔ کسی کو نقصان نہ پہنچے اور اس کے رویہ سے کسی کی دل شکنی نہ ہو۔ اگر ہم اپنی ذمہ داریوں کا احساس نہ کریں ہر کام لاپرواہی اور غیرذمہ داری سے انجام دیتے رہیں تو کوئی نظام یا منظم سماج قائم نہیں رہ سکتا اس کی مثال بالکل اسی مشین کی طرح ہوتی ہے جس کا ایک پرزہ خراب ہو یا اس کا کوئی پیچ ڈھیلا پڑ جائے تو مشین کے رک جانے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے اسی طرح ایک آدمی کی غیرداری بھی پورے سماج کے لئے گڑبڑ پھیلانے کا سبب بن سکتا ہے اور اگر ہم میں سے آدمی کو دوسرے انسان پر مکمل بھروسہ اور یقین ہو کہ وہ اپنا اپنا کام درست اور صحیح طور پر انجام دیتا رہے گا تو سماج میں کسی قسم کی گڑبڑ یا بدنظمی پیدا ہونے کا خطرہ بھی نہ رہے مگر جب ہم غیرداری کا ثبوت دیتے ہیں تو ہم سب کا ایک دوسرے سے اعتبار ختم ہو جاتا ہے اور سماجی ڈھانچہ بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر ہم اپنے اپ کو ایک ذمہ دار کہلوانا پسند ہے اور اگر ہم چاہتے ہیں کہ ایک منظم اور مثالی معاشرے میں زندگی گزاریں تو ہمیں بھی ذمہ دار بننا پڑے گا اور اپنی ہر ذمہ

داری چاہے وہ چھوٹی ہی کیوں نہ ہو ہر گھڑی اور ہر پل محسوس کرتے ہوئے رہنا پڑے گا اور ہر کام اصولوں اور قاعدوں کے مطابق انجام دیتے ہوئے رہنا پڑے گا۔

(i) ذمہ داری کی جب ہم تشریح کرتے ہیں تو چند باتیں ہمارے سامنے آتی ہیں۔ جیسے ہم اس فرد کو ذمہ دار کہہ سکتے ہیں جس میں ذمہ داری کا بھرپور جذبہ موجود ہو اور اپنے کام کو بھی اچھی طرح سمجھتا ہو کیونکہ سماج کا بہترین جزو بننے کے لئے ہر انسان کو کوئی نہ کوئی کام سنبھالنا پڑتا ہے جسے اس کی ذمہ دار کہا جاتا ہے۔ جب تک اس شخص کو اپنے کام کا صحیح علم نہ ہو گا وہ کوئی ذمہ داری نہیں سنبھال سکتا۔ لازمی ہے کہ ہر شہری خواہ وہ عورت ہو یا مرد اپنے کام سے مکمل واقفیت حاصل کرے تاکہ وہ اپنی ذمہ داری بااحسن نبھا سکے اور اسی صورت میں وہ سماج کو یہ یقین دلا سکتا ہے کہ "اگر فلاں کام اس کے سپرد کر دیا جائے تو وہ اسے اچھی طرح نبھا سکے گا" اس کے برعکس جب کسی کو اپنے ذمہ لگائے گئے کام کا علم اور سمجھ ہی نہ ہو گی تو وہ اسے نبھا کیسے سکے گا۔

(ii) ذمہ دار آدمی کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ ہر وعدہ کو چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا ہر حالت میں پورا کرے اور وہ پورا کرتا ہے اس طرح وہ سماج کو یقین دلاتا ہے کہ اس پر اعتماد اور بھروسہ کیا جائے۔ وہ اعتماد کو ٹھیس نہ پہنچنے دے گا۔ وہ اپنی بات کہ ہمیشہ پورا کرتا ہے۔ اگر سماج کے مختلف حصوں کو ایک دوسرے پر اعتماد اور یقین، بھروسہ نہ ہو تو سماج ختم ہو جائے۔

(iii) ذمہ داری کا ایک حصہ یہ بھی ہے کہ جو شخص اپنی ذمہ داری پوری نہ کرے اسے کوئی نہ کوئی سزا بھی دی جائے کیونکہ جب ذمہ داری پورے نہ کرنے پر سزا نہ ہو اور خود اس کا ذاتی نقصان بھی نہ ہو تو وہ شخص اپنی ذمہ داری بھول جاتا ہے۔ ذمہ داریوں کو پورا کرنا صرف چند بڑے لوگوں کا ہی کام نہیں ہوتا بلکہ ہر چھوٹے بڑے شخص کے لئے بھی ذمہ داری کو پورا کرنا لازمی ہوتا ہے۔ آج جس اضطراب، افراتفری ہمارے سماج میں دکھائی دیتی ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ کوئی شخص اپنی ذمہ داریوں کی پرواہ نہیں کرتا۔ اس کی روزمرہ زندگی کی یہ مثال ہے کہ پولیس اپنے ذمہ داری سے غفلت کرنے لگ جائے تو فساد، چوریاں، قتل و غارت گری اور ڈاکے حد سے بڑھ جائیں گے۔ منصف انصاف کی ذمہ داری پوری نہ کرے تو عوام کے دل سے سزا کا خوف نکل جائے گا اور وہ بڑھ چڑھ کر لاقانونیت کا مظاہرہ کرنے لگ جائیں۔ ڈاکٹر اپنے فرض یعنی ذمہ داری سے غافل ہو جائے تو ملک میں

سماج میں طرح طرح کی بیماریاں پھیل جائیں۔ داروغہ صفائی اپنی ذمہ داری نہ نبھائے تو پورا شہر گندگی کا ڈھیر بن جائے اور طرح طرح کی بیماریاں پھوٹ پڑیں غرض کہ ہر ذمہ دار شہری کا فرض ہے کہ وہ اپنی ذمہ داریوں کا احساس کرے اور انہیں نبھانے کی ذمہ داری پوری کرے۔

کتنے افسوس کی بات ہے کہ ہم وعدہ تو بڑی جلدی کر دیتے ہیں لیکن اسے پورا کرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ میں یہ سمجھتا ہوں کہ ہم سب ایک دوسرے کے ساتھ بے ایمانی کرنا چاہتے ہیں یا ایک دوسرے کو دھوکہ دینا چاہتے ہیں بلکہ ہم میں ذمہ داری کی باریکی کو سمجھنے کا شعور نہیں اور نہ ہی ہم اپنی ذمہ داری کو کوئی اہمیت دیتے ہیں اسی لئے اس کا نتیجہ بھی بہت خراب نکلا ہے۔ ظلم تو یہ ہے کہ ہمیں اس برے نتیجہ کی بھی کوئی پرواہ نہیں ہوتی۔ نہ ہم سماج کی بھلائی کو مدنظر رکھتے ہیں اسی لئے وہ بندھن جسے ہمیں ایک دوسرے سے باندھے رکھنا چاہئے وہ دن بدن ڈھیلا پڑتا جا رہا ہے۔

(iv) ہماری لاپروائی کا یہ عالم ہے کہ روزانہ ہم راہ چلتے کتنے ہی وعدہ کر جاتے ہیں ذمہ داریاں قبول کرتے ہیں کہ میں آپ کا پیغام جاتے ہی پہنچا دوں گا یا میں گھر پہنچتے ہی آپ کو فلاں کتاب بھجوا دوں گا یا آپ کا فلاں کام کر دوں گا۔ مگر ہم میں سے کتنے لوگ ایسے ہیں جو اس طرح کی ذمہ داریاں نبھاتے ہیں جبکہ پیغام دینے والے یا کام ذمہ لگانے والے کو مکمل یقین ہوتا ہے کہ اس کا کام ضرور ہو جائے گا یا اس کا پیغام مطلوبہ شخص کو ضرور پہنچ جائے گا لیکن وہ شخص تو محض وقتی طور پر ہمیں یقین دلا کر فوراً بھول جاتا ہے کہ اس نے کسی کا پیغام پہنچانا ہے یا کسی کا کوئی کام کرنا ہے یا کسی کو کوئی چیز بھجوانی ہے جب اس طرح کے لوگ سماج میں بڑھ جاتے ہیں تو ہمیں ایک دوسرے پر قطعاً بھروسہ اور یقین نہیں رہتا اور اگر اتفاق سے کوئی ایسا شخص جس کو ذمہ داری کا احساس ہوتا ہے ہمارا پیغام پہنچ دیتا ہے یا ہمارا کام کر دیتا ہے تو ہمیں اس حقیقت کو ماننے سے بڑا تعجب ہوتا ہے۔

یہ تو ان لوگوں کی مثال تھی جنہیں ہم راستہ چلتے کوئی ذمہ داری لگا دیتے ہیں ذرا ان پیشہ ور لوگوں کا حال بھی سن لیں۔ اس طرح پوزیشنیں بالکل واضح ہو جائیں گی۔ پیشہ ور لوگوں میں استاد، وکیل، ڈاکٹر، سرکاری ملازم، درزی اور دھوبی وغیرہ شمار ہوتے ہیں۔ جب کسی کام کو اپنے ہاتھ میں لیتے ہیں تو وہ بھی اسے ذمہ داری کے ساتھ پایہ تکمیل تک نہیں پہنچاتے یعنی

اپنا کام مناسب اور ٹھیک طریقہ سے نہیں کرتے۔ کیا ہم یہ سمجھنے میں حق بجانب ہیں کہ کیا وہ اپنے کام سے پوری واقفیت نہیں رکھتے؟ یا پھر جان بوجھ کر مناسب طریقے سے پورا نہیں کرتے یا نقص نہیں دیکھتے کہ ہم خود کہاں تک اپنی ذمہ داری کا احساس کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم سب اپنے ذمہ کے کام صحیح طور پر انجام دیتے سکتے۔ یا یوں سمجھ لیں کہ ہم سب مل کر اپنے سماج کو خراب کر رہے ہیں۔ گویا اپنی کوتاہی کی سزا پانے کے حقدار ہیں۔

۷۔ ہماری سوچ کچھ ایسا رخ اختیار کرتی جارہی ہے کہ ہم ذمہ داری کو مفت اور خوبی نہیں مانتے اسی لئے بہت سی ایسی باتیں برداشت نہیں کرتے ہیں جو سماج کی بربادی کا باعث ہوتی ہیں جبکہ انہی باتوں کو دیگر ترقی یافتہ ممالک میں کوئی ادنیٰ سے ادنیٰ شخص بھی برداشت نہیں کرتا۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں ذمہ داری پوری کرنے والے افراد کو کوئی سزا نہیں دی جاتی۔ اگر وعدہ خلاف اور غیر ذمہ دار شخص کو اس کی وعدہ خلافی یا غیر ذمہ داری پر آج سزا دینے کا قانون بنا دیا جائے اور اس پر سختی سے عمل بھی کیا جائے تو یقین جانیئے کہ بہت ہی کم عرصہ میں اس سماجی برائی کا نام ہی باقی نہ رہے۔ کہنے کو تو پیشہ ور لوگ اس بات کا پورا یقین دلاتے ہیں کہ ان پر مکمل بھروسہ کیا جائے لیکن بہت کم لوگ ایسے ہوتے ہیں جو اپنے بھروسہ کی لاج رکھتے ہیں اور پورا کر دکھاتے ہیں مگر اکثر و بیشتر اس کی سزا بھی بھروسہ کرنے والے کو ہی ملتی ہے۔ یعنی ڈاکٹر علاج میں غفلت کرتا ہے تو سزا مریض کو ملتی ہے۔ استاد صحیح تعلیم نہیں دیتا تو سزا طلباء کو ملتی ہے۔ ان کا سال ضائع ہونے کے ساتھ خرچ بھی ضائع ہو جاتا ہے۔ وکیل مقدمہ لڑنے میں غفلت کرتا ہے تو سزا بھی اسی کے موکل کو ملتی ہے۔ سرکاری ملازم پر تو یہ الزام اور بھی زیادہ آتا ہے۔

آیئے ہم سب اپنے اندر جھانک کر دیکھیں کہ ہم اپنی ذمہ داریوں کہاں تک پورا کرتے ہیں یا پورا کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔ صرف خواہش رکھنا ہی کافی نہیں ان کو پورا کرنے کی کوشش بھی کرتے ہیں یا نہیں؟

اگر ہمارا جواب نہیں میں ہے تو پھر آج سے یہ عہد کریں کہ آپ اپنی ذمہ داریوں کا مکمل احساس کریں گے اور جو کام بھی آپ کے ذمہ لگایا جائے اور اسے پورا کر کے ذمہ دار ہونے کا ثبوت دیں گے۔

7503

کیا آپ میں کام کو ٹالتے رہنے کی عادت تو نہیں

انسان زندگی کے سفر میں بہت کچھ پالینے میں کیوں ناکام رہتا ہے؟ کیا آپ نے وہ وجہ جاننے کی کبھی کوشش کی ہے؟ میری نظر میں یہ بہت ہی معمولی وجہ ہوتی ہے کہ جس کی وجہ سے ہم کوئی چیز حاصل کرتے کرتے رہ جاتے ہیں اور وہ ہے کام کو ٹالتے رہنے کی عادت۔ جب ہم یہ کہتے ہیں کہ پہلے یہ کام کرلوں وہ بھی ہو جائے گا یا اسے ابھی تھوڑی سی دیر کے بعد کردوں گا تو ہمارا کام کبھی نہیں ہو پاتا۔ شاید اسی لئے ماہرین نے کہا تھا "کہ آج کا کام کل پر مت ڈالو" انگریزی زبان میں بھی اس قسم کی کہاوت بہت کم مشہور ہے۔ اس بری عادت کی وجہ سے جہاں ہمارا بہت زیادہ وقت ضائع ہوتا ہے وہاں بعض اوقات مالی نقصان بھی ہو جاتا ہے نیز ہمارے کئی اہم کام جن کو انجام دینے کا ہم نے پختہ ارادہ کیا ہوا ہوتا ہے زندگی کے حالات ہمیشہ ایک جیسے نہیں رہتے۔ یہ ہر گھڑی اور ہر پل بدلتے رہتے ہیں جن کاموں کو ہم نے گزشتہ روز عہد کیا ہوا تھا لیکن اپنی بری عادات کی وجہ سے آج کرنے سے چھوڑ دیا تھا وہ کام نہ آج ہوگا اور نہ آئندہ کل ہو سکے گا۔ کیونکہ کل کرنے کے لئے کئی اور کام موجود ہوں گے۔ اس طرح ہمارا کل کا چھوڑا ہوا کام شاید بھی نہ ہو سکے گا کیونکہ یہ بات تو آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ حالات میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ ممکن ہے کہ آج ہمیں کل سے بھی زیادہ اہم کام کرنے ہوں۔ پہلے ان کی طرف توجہ دیں گے اس طرح گزشتہ روز کا نمٹانے کے لئے ہماری اندری قوت ہی باقی نہ رہی ہو یا پھر اتنا وقت نہ بچ سکا ہو کہ ہم اپنا پچھلا چھوڑا ہوا کام انجام دیں سکیں۔

زندگی میں اکثر نازک مواقع ایسے بھی آتے ہیں۔ کہ انسان کو فوری طور پر کوئی نہ کوئی فیصلہ کرنا ہی پڑتا ہے، اور فیصلہ نہ کرنے کی صورت میں پچھتاوے کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ انسان اس کبوتر کی طرح آنکھیں اس خیال سے بند کرلے۔ کہ بلی اسے نہیں دیکھ رہی ہے۔ تو اس کا یہ مایوس کن رویہ اس کے لئے بہت نقصان کا باعث بنتا ہے۔

انسان اگر اس انتظار میں رہے۔ کہ اس کے لئے فیصلہ کوئی دوسرا کرے گا۔ تو وہ اپنی شخصیت کو کمزور اور ناقص بنانے کے ساتھ ساتھ خود کو اپنے سہارے کھڑا ہونے میں بھی زبردست رکاوٹ بنتا ہے۔ اپنے اندر اتنی ہمت جرأت اور جذبہ پیدا کریں کہ آپ اپنے خیالات کو وضاحت کے ساتھ دوسروں تک پہنچا سکیں۔

مجھے اس بات سے انکار نہیں۔ کہ شروع شروع میں جب آپ فیصلہ کرنے کی کوشش کریں گے تو ہو سکتا ہے آپ کو ناکامی کا سامنا کرنا پڑے، اور آپ کا مدمقابل آپ کا مذاق اُڑائے۔ لیکن ایسا زیادہ دیر تک نہیں ہوگا۔ جب آپ کو دو تین بار ناکام ہونا پڑا تو پھر آپ کی اپنی خامیوں اور کمزوریوں کا پتہ چل جائے گا اور آپ انہیں دور کر کے اپنے سابقہ تجربہ کی روشنی میں جب اگلی بار کوشش کریں گے۔ تو ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔ اس کے برعکس جب آپ کسی کام میں ہاتھ ہی نہ ڈالیں گے تو آپ کو ناکامی کا احساس کیسے پیدا ہوگا۔ آپ میں پختگی کیسے آئے گی۔ جب آپ کی شخصیت میں پختگی پیدا نہ ہوگی۔ تو نکھار پیدا ہونے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ کسی شاعر نے کہا تھا۔

گرتے ہیں شہسوار ہی میدان جنگ میں
وہ طفل کیا گرے جو گھٹنوں کے بل چلے

ٹال مٹول اور بات کو صاف صاف نہ کہنے سے آپ کی بزدلی کا اظہار ہوتا ہے، اور کسی کو یہ یقین دلاتا۔ کہ آپ بعد میں یہ کام کر دیں گے جبکہ آپ وہ کام کر ہی نہیں سکتے۔ آپ اپنے لئے نقصان دہ ثابت ہوگا اور جب کوئی شخص آپ کو بار بار یہ یاد دلاتا رہے۔ کہ آپ نے فلاں کام کرنا ہے۔ اس شے ہے آپ کے ذہنی سکون میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ آپ اسی کوشش میں رہتے ہیں۔ کہ اس شخص سے آپ کا سامنا ہی نہ ہو۔ اس طرح کرتے رہنے سے آپ خود کو بھی مجرم تصور کرتے رہتے ہیں۔

اس کے برعکس آپ ابتدا ہی میں نہایت ملیمی کے ساتھ اس شخص سے معذرت کر لیں۔ کہ آپ اس کا کام انجام نہیں دے سکتے۔ تو یہ بہتر نہیں کہ بعد میں کام نہ کر کے آپ کو شرمندگی اٹھانی پڑے، اور وہ شخص بھی آپ کو بھروسے کا انسان نہ سمجھے۔ وہ خود کسی اور ذریعہ سے اپنا کام نکلوانے کی کوشش کرے گا، اور آپ بھی ٹال مٹول اور بہانے بازی کی لعنت سے بچ جائیں گے۔

اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا۔ کہ صاف صاف کہہ دینا دنیاداری کے منافی ہے۔ مگر ایسی ظاہرداری اور دنیاداری کا کوئی فائدہ نہیں۔ جس سے دونوں فریق نقصان میں رہیں اگر آپ کی ذرا سی تلخی سے کسی کی بھلائی ہو جائے۔ تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ کیونکہ جلد یا دیر سے وہ شخص آپ کی صاف گوئی کی تعریفیں ضرور کرنے لگے گا۔

بعض اوقات ایسے حالات سے دو چار ہو جاتا ہے۔ جب وہ کسی بہت ہی ضروری معاملہ کا فیصلہ نہیں کر پاتا، اور کسی جھجک یا احترام کے زیر اثر رہتے ہوئے وہ اپنا مطلب بھی کسی طور واضح

نہیں کر پاتا، اور اگر "ہاں" کہتا ہے۔ تو اس کا ضمیر اسے "ہاں" کہنے کی اجازت بھی نہیں دیتا۔ اگر "نہ" کہتا ہے تو کسی واجب الاحترام شخصیت کے جذبات مجروح ہوتے ہیں۔ یا اس کے وقار کو ٹھیس پہنچتی ہے۔

ایسے مشکل حالات عام طور پر شادی بیاہ کے معاملات میں پیش آتے ہیں۔ شادی کا مسئلہ کوئی بچوں کا کھیل تو نہیں ہوتا۔ اس معاملہ میں ٹال مٹول یا جھجکتے رہنے کے نتائج بہت ہی تباہ کن ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو رشتہ پسند نہیں تو آپ خود اپنے بزرگوں کو انکار کر سکتے ہیں، اور اگر آپ بزرگوں سے بات کرنے کی ہمت نہیں رکھتے تو اپنی والدہ یا عزیزوں میں کسی بزرگ خاتون کو مطلع کر سکتے ہیں، اور اپنے انکار کی وجوہات بھی بیان کر سکتے ہیں۔ اس انکار سے آپ زندگی بھر کی کوفت اور پریشانی سے محفوظ ہو جائیں گے۔ بڑوں کا ادب کرتے ہوئے جبری آمادگی ظاہر کرنا اور بعد میں خودکشی کر لینا تو کسی طور اچھی بات نہیں ہے۔ اگر آپ کو کسی سے محبت ہے۔ تو اپنے اندر جرأت پیدا کر کے اپنے ماں باپ کو حقیقت حال سے واضح طور پر آگاہ کر دیں۔ تاکہ وہ آپ کے رشتہ کی بات کسی دوسری جگہ شروع کر کے شرمندہ نہ ہوں۔ یہ "ہاں" اور "نہ" کا چکر ایسا ہوتا ہے۔ کہ تعلیم حاصل کرنے والے طلباء و طالبات اپنی ہی جماعت کے سامنے اپنی کمزوری ظاہر نہیں کر پاتے، اور جب استاد یہ کہتا ہے۔ کہ آپ سمجھ گئے ہونگے۔ یا "یہ تو آپ کو معلوم ہے" طلباء خاموش رہتے ہیں۔ جبکہ ان کی سمجھ میں کچھ بھی نہیں آتا ہوتا لیکن اگر وہ ہمت سے کام لے کر کھڑے ہو کر صاف صاف کہہ دیا کریں کہ "سر ایک بار پھر سمجھا دیں" تو استاد یقیناً ان کو دوبارہ سمجھا دے گا۔ لیکن وہ اس لئے کھڑے نہیں ہوتے کہ ان کے ہم جماعت ان کے بارے کیا سوچیں گے۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ جو بات آپ کی سمجھ میں نہیں آتی۔ بلا جھجک کھڑے ہو کر دوبارہ پوچھنے میں کیا حرج ہے۔ کیا آپ یہ نہیں جانتے کہ دنیا کوئی ایسا انسان بھی ہے۔ جس نے کبھی کوئی غلطی نہ کی ہو، اور اگر آپ سے کوئی غلطی ہو گئی ہے تو آپ کو اسے اقبال کر لینے میں کیا قباحت ہے۔ غلطی کا اعتراف کر لینے کو اپنی عزت بے عزتی کے ترازو میں نہ تولئے۔ اپنی غلطی پر افسوس کا اظہار کیجئے۔ آپ کے اس طرح اقرار کر لینے سے دوسروں کو اس بات کا یقین ہو جائے گا۔ کہ آپ آئندہ ایسی غلطی کے مرتکب نہ ہونگے۔ صاف گوئی کو اپنانے میں بھی ضرور ابتدا میں مشکلات پیش آتی ہیں لیکن آپ میں کام کرنے کی لگن اور جرأت موجود ہے۔ تو آپ ان مشکلات سے کسی صورت نہ گھبرائیں گے۔

صاف گو اور سچائی پسند انسان کو کئی دیگر فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں جیسے وہ جھوٹ

وعدے کر کے کسی قسم کا دردِ سر مول نہیں لیتا۔ ایسے آدمی کی کم علمی اور لاعلمی دونوں دور ہو جاتے ہیں۔ اپنی پسند کا ساتھی ملنے کی امید روشن ہو جاتی ہے۔ شخصیت کو مضبوطی اور خیالات کو نئی روشنی حاصل ہوتی ہے۔ ہمیشہ کوشش کرتے رہئے۔ کہ "ہاں" اور "نہ" کے جھگڑے میں نہ پڑیں۔

آپ بھی اچھی سکیم پر چلیں

میں جینا چاہتا تھا مگر کسی غلطی کا ارتکاب کئے بغیر میں نے دل میں تہیہ کیا تھا۔ کہ قدرتی رجحانات، روایات کے علاوہ دوست احباب مجھے پہنچادیں گے۔ میں ان حالات پر قابو پانے کی کوشش کروں گا۔ کیونکہ میرا ذاتی خیال ہے۔ کہ میں "صحیح اور غلط" کو پہچان سکتا ہوں۔ یعنی میں یہ جانتا ہوں۔ کہ کیا غلط ہے، اور کیا غلط نہیں ہے۔ پھر یہ بات میری سمجھ میں کیوں نہیں آتی۔ کہ میں ہمیشہ صحیح کام کیوں نہ کروں، اور غلط کاموں سے پرہیز کروں۔ جبکہ اچھی صفات اور درست عمل کے متعلق بھی جانتا ہوں جو کہ یہ ہیں۔

1- مستقل مزاجی: جو کام بھی آپ انجام دینا چاہتے ہیں۔ اس کا پختہ ارادہ کرلیں، اور جب ایسا آرادہ کرلیں۔ تو پھر اس پر عمل بھی کر ڈالیں۔

2- سچائی: ہمیشہ انصاف کی بات کریں۔ کسی کو دھوکہ دینے کی کوشش نہ کریں، اور نہ ہی کسی کو نقصان پہنچانے کی بات سوچیں۔

3- پاکیزگی: اپنا چال چلن مضبوط رکھیں۔ اپنے کردار کی کمزوری کا اظہار کر کے نہ تو خود کو نقصان پہنچائیں اور نہ ہی دوسروں کو نقصان پہنچانے کی کوشش کریں۔

4- خاموشی: بیکار باتیں نہ کریں۔ ہمیشہ ایسی بات کریں جس سے آپ کو اور دوسروں کو فائدہ پہنچے۔

5- انصاف: ہر جگہ اور ہر کسی سے ہروقت انصاف کیجئے۔

6- ضبط: نہ اتنا زیادہ کھائیں۔ کہ ہاضمہ خراب ہو جائے۔ نہ اتنا پئیں کہ نشہ میں مدہوش ہو جائیں اپنے جذبات کو قابو میں رکھیں۔ غصہ ضبط کرنے کی عادت اپنائیں۔

7- توازن: ہر کام میں ایک توازن رکھیں۔ زیادتی سے بچیں۔ اگر کوئی آپ کو نقصان بھی پہنچائے۔ تو بھی برداشت سے کام لیں اور برا نہ مانیں۔

8- خوش انتظامی: اپنی تمام اشیاء کو سلیقے اور قرینے سے رکھئے۔ تاکہ آپ کو ان کی تلاش میں

زحمت نہ اٹھانی پڑے۔ ہر کام اتنا ہی وقت صرف کریں جتنا ضروری ہو۔

9- صفائی: اپنا لباس اپنی عادات اور اپنے جسم کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں کیونکہ صفائی نصف ایمان کہلاتی ہے۔

10- کفایت شعاری: ہمیشہ وہی چیزیں خریدیں، جس کا خریدنا ناگزیر ہو، اور ان کو خریدنے میں آپ کا اور دوسروں کا فائدہ بھی ہو۔ اور آپ کا روپیہ بھی فضول ضائع نہ ہو۔

11- سکون: معمولی معمولی باتوں پر مشتعل نہ ہوں، اور نہ ہی حادثات سے پریشان ہوں۔

12- محنت: ہروقت کوئی نہ کوئی مفید کام انجام دیتے رہیں۔ اپنا وقت بیکار ضائع نہ کریں، اور بے کار کاموں میں اپنا وقت بھی ضائع نہ کریں۔

جس طرح میں نے ایک نوٹ بک بنائی، اور ان بارہ صفات کو ایک ایک صفحہ پر درج کر دیا۔ میں نے ہر صفحہ پر سات سات خانے بنائے، اور ہر خانہ میں ہفتہ کا ایک ایک دن لکھ دیا۔ پھر ان ساتھ خانوں کو دو دو خانوں میں تقسیم کردیا۔ اس ایک چھوٹے خانہ میں وہ کام درج کرتا تھا۔ جن میں ان مندرجہ بالا صفات کا کسی نہ کسی طور دخل ہوتا، اور دوسرے چھوٹے خانہ میں اپنے وہ کام لکھتا۔ جن کو میں نے ان صفات کے برعکس انجام دیا تھا۔ تھوڑے ہی دنوں کے بعد میں یہ دیکھ کر حیران رہ گیا۔ کہ میرے اندر صفات کے بجائے برائیں زیادہ تھیں۔ جبکہ میں یہ سوچ بھی نہ سکتا تھا۔ کہ مجھ میں اتنی برائیں بھی ہو سکتی ہیں۔

میں نے اپنی اس سکیم میں کوئی بات ایسی داخل نہ کی تھی۔ کہ جس سے کسی مذہب کے ماننے والوں کو اعتراض کرنے کا موقع ہاتھ آئے۔ کیونکہ میں نے سکیم شروع کرنے سے پہلے اس کو شائع کرنے کا بھی سوچ رکھا تھا۔ اسی لئے میں نے مذہب کے خلاف باتوں کا خاص دھیان رکھا تھا۔ میں نے اپنے اس عمل کو اس لئے نہ دہرایا تھا۔ کہ برائی برے کاموں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بلکہ میرے پیش نظر یہ بات تھی۔ کوئی کام اس لئے برا نہیں ہوتا۔ کہ مذہب میں ممانعت ہے۔ بلکہ وہ اس لئے برا ہوتا ہے۔ کہ اس کا نتیجہ برا ہوتا ہے۔ میں آپ کو یہی مشورہ دوں گا۔ کہ برے کاموں سے بچیں، میں نے اپنی نوٹ بک میں بارہ صفات درج کیں تھیں۔ میرے ایک دوست نے جب میری سکیم سے متعلق نوٹ بک دیکھی۔ تو اس نے اس میں ایک صفت کا اضافہ کرنے کا مشورہ دیا، اور وہ صفت ہے۔ "حلیمی" میرے دوست نے مجھے یہ بھی یاد دلایا کہ مجھ میں غرور کا مادہ زیادہ ہے۔ میں بات چیت میں مناسب اور نامناسب کی طرف دھیان نہیں دیتا۔ دوسروں پر رنگ جماتے اور اپنی

بات منوانے کی کوشش کرتا ہو۔ اس نے کئی اور مثالیں بھی دیں۔ اس کی بات کو درست تسلیم کرتے ہوئے میں حلیمی کو بھی تیرہویں صفت کے طور پر درج کرلیا۔

میں تہیہ کرلیا۔ کہ اپنی اس کمزوری کا علاج کر کے اسے ختم کردوں گا اور یہ بھی کوشش جاری رکھوں گا۔ کہ میری یہ کمزوری دوسروں میں بھی پیدا نہ ہونے پائے۔

میں اس بات کا دعویٰ نہیں کرتا۔ کہ اچھائی پر عمل پیرا ہونے سے مجھے بہت زیادہ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ لیکن یہ ضرور کہوں گا۔ کہ اس سے مجھے تجربہ ضرور حاصل ہوا اور اب میں نے اپنا ایک اصول بنالیا ہے۔ کہ دوسروں کے جذبات کو گزند نہ پہنچاؤں گا۔ اس لئے میں نے پرانی بات منوانے پر زور دینا بند کر دیا ہے۔ اب میں پہلے کی طرح بات پر اڑ نہیں جاتا۔ بلکہ یہ کہتا ہوں۔ کہ "میرا خیال ہے" یا "میں سوچتا ہوں" اگر کوئی شخص غلط بات کر جاتا ہے۔ تو بھی میں اسے صاف صاف اور کھری کھری نہیں سناتا۔ بلکہ اس کی بجائے یہ کہنے کی کوشش کرتا ہوں کہ "کسی کسی معاملے میں آپ کی بات لاگو ہوتی ہے مگر اس حالت میں تو شاید ہی لاگو ہو"

میری اس تبدیلی کا بہت ہی اچھا نتیجہ برامد ہوا ہے۔ اب دوسروں کی نسبت میری گفتگو بھی زیادہ دلچسپ ہوئی ہے۔ ہر بات حلیمی کے ساتھ سوچ سمجھ کر کرتا ہوں۔ جسے دوسرے لوگ بھی بخوشی قبول کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں، اور اگر مجھ سے کبھی کبھار کوئی غلطی بھی ہو جاتی ہے۔ تو مجھے زیادہ شرمندگی بھی نہیں ہوتی۔

آپ بہت زیادہ ہردلعزیز

آج کی دنیا کا ہر انسان اپنے آپ کو مقبول اور ہر لعزیز بنانا چاہتا ہے۔ اس کی خواہش ہوتی ہے۔ کہ "لوگ اس کو چاہنے لگیں" بلا غرض ملتے جلتے رہیں۔ "ہر وقت مجھ سے ملاقات کے خواہشمند رہیں" مجھے اپنے ہاں مدعو کر کے مجھ سے باتیں کرتے رہیں۔

اپنے آپ کو "ہردلعزیز اور مقبول بنانا" بھی ایک فن ہے۔ اس فن میں لوگ مشکل سے ہی ماہر ہوتے ہیں، اور جب وہ اس فن میں مہارت حاصل کرلیتے ہیں۔ تو وہ بڑی آسانی سے دوسروں کو دوست بنالیتے ہیں، اور وہ بہت جلد مقبول اور ہردلعزیز بن جاتے ہیں دوسروں میں وہی شخص دلچسپی لیتا ہے۔ جو بردبار ہو حلیم الطبع ہو۔ لوگوں سے محبت کرتا ہو۔ ان کی مدد کرتا ہو۔ دوسروں کی عزت کرتا ہو۔ کسی پر نکتہ چینی یا تنقید نہ کرتا ہو۔ بلکہ ان کی تعریف کرتا ہو۔ جس شخص

میں یہ خوبیاں پائی جاتی ہوں۔ وہ بہت جلد ہردلعزیز اور مقبول بن جاتا ہے۔ جبکہ سخت کلامی کرنے والا غصہ کرنے والا، دوسروں کو ڈانٹ ڈپٹ کرنے والا، لوگوں کی تذلیل کرنے والا، چغلی خورہ ہو، ایک نہ ایک دن نفرت و ملامت کا نشانہ ضرور بنتا ہے۔ ہردلعزیز بننے کے لئے درج ذیل صفات کا پایا جانا ضروری ہوتا ہے۔

1- ایسا انسان جس میں سلیقہ اور عقل مندی سے کسی کام کرنے کی صفت نہ ہو جو دوسروں کا خیال نہ رکھے/ دوسروں کے لئے باعث تکلیف ہو اور بے چینی کا سبب ہو وہ چاہے کتنا ہی عالم فاضل کیوں نہ ہو/ کتنا ہی امیر کیوں نہ ہو کبھی ہردلعزیز نہیں بن سکتا/ اس لئے ہمیں دوسروں کا خیال رکھتے ہوئے کام کرنے کی عادت کو اپنانا چاہئے، اور اسی طرح ہم دوسروں کو دوست بنا سکتے ہیں۔ ہردلعزیزی کے لئے یہی کافی نہیں۔ کہ ہم کتنی ہوشیاری سے کسی کام کو انجام دیتے ہیں، اور نہ ہی اسی وجہ سے مقبول عام ہو سکتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو معاف کر دینا۔ لڑائی جھگڑوں کو بڑھنے نہ دینا، غم و غصہ کو دور کرنا، بحث مباحثہ میں نہ پڑنا، بدمزگی کو ختم کرنا، کوئی غلطی یا قصور نہ ہوتے ہوئے بھی دوسروں کی خاطر غلطی تسلیم کرلینا اور غرور کے نزدیک نہ پھٹکنا ایسی صفات ہیں۔ جو انسان کو ہردلعزیز بناتی ہیں۔ ہر کسی سے ہمارا برتاؤ دلکش ہو۔ حسن سلوک اور اچھا برتاؤ ہردلعزیز بننے کی شرط اول ہیں۔

2- جو شخص ہردلعزیز بننے کا تمنائی ہو۔ اسے اپنے بول کلام، اٹھنے بیٹھنے، دیکھنے سننے اور اپنی ہر نقل و حرکت کی طرف خاص دھیان رکھنا چاہئے۔ یہ وہ خوبیاں ہیں۔ جو کسی بدصورت سے بدصورت انسان کو خوبصورت بنا کر پیش کرتی ہیں، اور اگر کسی خوبصورت اور حسین شکل و صورت رکھنے والے شخص میں یہ خوبیاں موجود ہوں تو یہ سونے پر سہاگے کا کام کرتی ہیں اور اسے ہر ایک کا ہردلعزیز بنا دیتی ہیں۔

بات چیت کرنا بھی ایک فن ہے۔ بعض انسان بہت زیادہ باتونی ہوتے ہیں۔ جبکہ بہت ہی کم گو، اور کچھ موقع کی مناسب سے ہی زبان کھولتے ہیں۔ زیادہ بولنے اور نامناسب گفتگو کرتے رہنے کے نتائج اچھے نہیں نکلتے، ہمیشہ ایسی فنکارانہ طریقہ سے گفتگو کریں۔ کہ لوگ آپ کی بات چیت سننے کی خواہش کرتے رہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگ بڑے بے ڈھنگے پن سے بات کرتے ہیں، اور جب بات کرتے ہیں۔ تو ڈلے ہی پھینکتے ہیں۔ ایسے انسان کی بات سننا کوئی بھی گوارہ نہیں کرتا۔ ہمیشہ سوچ سمجھ کر اور موقع دیکھ کر بات کرنا چاہئے۔ ایسا نہ کرنا

چاہئے کہ آپ بیٹھے تو کسی ماتمی تقریب میں ہوں، اور باتیں قہقہے مار مار کر کر رہے ہوں یا کسی مذہبی مجلس میں بیٹھے ہوئے فلمی دنیا یا دیگر دنیاوی باتیں کرنا شروع کر دیں۔ ہمیشہ بات کرتے ہوئے مسکراتے رہیں۔ ناکہ گردن ٹیڑھی کر کے یا ناک چڑھا کر بات کریں یہ اچھی عادات نہیں۔ ایسا کرنے سے انسان کی عزت و قدر گھٹتی ہے۔

3- دوسروں کو متاثر کرنا ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے۔ اسی لئے وہ عمدہ سے عمدہ لباس زیب تن کرتا ہے۔ اگر عورت ہو تو وہ زیادہ سے زیادہ زیورات کا استعمال کرتی ہے۔ اچھے سے اچھا بناؤ سنگھار کر کے دوسروں کو متاثر کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ انسان کا لباس اس کی اندرونی شخصیت کا ترجمان ہوتا ہے۔ اگر آپ کا لباس میلا کچیلا، پھٹا اور گندہ ہو۔ تو کوئی شخص آپ سے متاثر ہونا تو بہت دور کی بات ہے وہ کلام کرنا بھی گوارہ نہ کرے گا۔ انسان کے لباس کا اس کے کردار سے بھی گہرا تعلق ہوتا ہے۔ اچھا لباس ہمیشہ اچھے کردار کا ترجمان ہوتا ہے۔ جبکہ گندے لباس سے پراگندہ خیالات جنم لیتے ہیں۔ ایک مشہور کہاوت بھی ہے۔ کہ "آدمی کا کردار اس کے لباس سے پہچانا جاتا ہے" ہمیں ہر روز یہ کوشش کرنی چاہئے کہ ایسا لباس زیب تن کریں۔ جو ہمیں خود بھی اور دوسروں کی آنکھوں کو بھی بھلا معلوم ہو، یہ ضروری نہیں کہ ہم ہر روز نیا لباس ہی پہنے پھریں۔ بلکہ جو بھی کپڑے آپ کو میسر ہوں۔ وہ صاف ستھرے دھلے ہوئے ہونے چاہیں۔ اگر ممکن ہو تو ان پر استری بھی ضرور پھیر لینی چاہئے۔ کہ استری سے کپڑے خواہ پرانا ہی کیوں نہ ہو۔ شان نکھر آتی ہے۔ جب ہمیں اس بات کا یقین ہوتا ہے۔ کہ ہمارا لباس خوبصورت اور جاذب نظر ہے۔ تو اس سے ہماری خود اعتمادی میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے، اور ہمیں دوسرے لوگوں سے میل ملاقات کرنے میں شرم محسوس نہیں ہوتی، اور نہ ہی ہم کسی قسم کی جھجک محسوس کرتے ہیں، اور اگر ہمارا لباس گندہ اور اچھا نہ ہو۔ تو ہم میں ایک مخصوص قسم کا احساس کمتری پیدا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم کسی محفل میں شریک ہوئے سے کتراتے ہیں، اور ہماری سوشل زندگی بھی مردہ ہو جاتی ہے۔

4- جب بھی ہم لباس پہن رہے ہوں تو جلد بازی سے کام نہیں لینا چاہئے۔ وگرنہ ہم کچھ کا کچھ پہن لیتے ہیں۔ جیسے قمیض کے ساتھ پینٹ، اور شلوار کے ساتھ بو شرٹ، یا پھر سوٹ کسی اور رنگ کا اور ٹائی کسی اور رنگ کی۔ اس طرح کرنے سے ہماری بے وقوفی کا اظہار ہوتا

ہے، اور لوگ ہمیں بے وقوف سمجھنے لگتے ہیں۔ جب ہم کوئی لباس پوری تسلی کر کے زیب تن کر لیں تو پھر ہمیں یہ خیال دل میں قطعاً نہیں لانا چاہئے۔ کہ یہ لباس ہمارے جسم پر جچ نہیں رہا ہے۔ ایسا خیال ہماری خوشی اور اطمینان کو غارت کر دیتا ہے۔

5- جب بھی کسی محفل میں بیٹھیں تو ہمیشہ کمر سیدھی کر کے بیٹھیں، پاؤں اور گھٹنے قریب قریب کر کے بیٹھیں پاؤں پر پاؤں چڑھا کر اگر بیٹھنا پڑے تو یہ بات دھیان میں رکھیں کہ آپ کے دونوں پاؤں کپڑوں میں ڈھکے رہیں، اور آپ کا پاؤں کسی کے سر سے اونچے بھی نہیں ہونے چاہیں۔ بانہیں پھیلا کر اور پیر کھلے کر کے بیٹھنا بھی آداب محفل کے خلاف سمجھا جاتا ہے۔

6- جب کسی سواری پر بیٹھنا مقصود ہو۔ تو پہلے بزرگوں کو بیٹھ لینے دیں۔ بعد میں خود بیٹھیں بزرگوں کی طرف پیٹھ کر بیٹھنا یا لٹنا اچھی اور پسندیدہ عادت نہیں۔ اس سے اجتناب کرنا چاہئے۔ اگر کسی پلنگ، کرسی یا کسی ایسی دوسری چیز پر بیٹھیں تو پاؤں نہیں ہلاتے رہنا چاہئے، اور نہ ہی ناک، منہ اور کانوں میں انگلی مارتے رہنا چاہئے۔ کچھ لوگوں کی عادت ہوتی ہے۔ کہ جہاں بھی بیٹھے ہوں انگلیوں سے اپنے بالوں میں کنگھی کرتے رہیں گے، اور مونچھوں کو تاؤ دیتے رہتے ہیں یہ بھی اچھی عادات شمار نہیں ہوتی۔ ان کو چھوڑ دینے کی کوشش کریں۔

7- جب چند لوگوں کو مل کر چلنا ہو، تو ہمیشہ قدم سے قدم ملا کر چلنا چاہئے۔ آگے پیچھے یا بکھر کر تتر بتر ہو کر چلنا بھی بد تہذیبی سمجھا جاتا ہے۔

8- جب بھی کوئی آپ سے ملنے کے لئے آئے۔ تو اس کا استقبال مسکراہٹ کے ساتھ کریں۔ آپ کی گرم جوشی سے آپ کی مقبولیت میں بے انتہا اضافہ ہوگا۔ جب دوسرے بات کر رہے ہوں۔ تو بڑے ضبط و تحمل سے سنتے رہیں۔ اگر کوئی جواب طلب بات ہو۔ تو فوراً اس کا جواب بھی دیں۔ جب کسی محفل میں بیٹھے ہوں۔ تو ہمیشہ اپنی باری آنے پر بات کریں۔ جب کسی سے ملیں تو پہلے اسلام و علیکم کہیں۔

9- جب آپ خود کسی کے گھر ملنے کے لئے جائیں۔ یا کسی مجلس میں شرکت کریں، اور وہاں کچھ لوگ پہلے سے بھی موجود ہوں۔ تو سب کو ایک ہی بار نہایت انکساری سے کام لیتے ہوئے سلام کرنا کافی ہوتا ہے۔ ناکہ آپ فرداً فرداً ہر ایک کو اسلام و علیکم کہتے رہیں۔ جب وہاں واپس آنے لگیں۔ تو بھی ایک ہی بار سلام کہہ دینا چاہئے۔ جب کہیں جانے کے لئے تیاری کر لیں تو پھر انتظار کرتے رہنے کی بجائے چل پڑنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ چلتے ہوئے پھر رک

جانا بھی اچھی عادت نہیں ہے۔

10- جب آپ کو کسی کے ہاں جانے کا اتفاق ہو، تو خاموشی سے اس کے گھر داخل نہ ہوں۔ بلکہ پہلے دروازہ کھنکھٹائیں۔ یا آواز دیں۔ اگر جواب نہ ملے تو چند لمحے توقف کریں۔ ایک بار پھر آواز دیں یا کنڈی کھنکھٹائیں۔ اگر اب بھی کوئی جواب نہ ملے۔ تو قطعاً اندر داخل نہ ہوں۔ بہتر ہوگا۔ کہ واپس مڑ جائیں۔ بغیر اجازت کسی کے گھر مت جائیں۔

11- جب کہیں ملاقات کے لئے جائیں تو کمرے میں موجود کسی چیز کو ہاتھ نہ لگائیں تاوقت کہ اہل خانہ خود آپ کو کسی چیز کو دیکھنے یا چھونے کی اجازت نہ دے۔ اگر گھر کا مالک آپ کو کوئی چیز خاص طور پر دکھائے۔ تو اسے ہاتھ میں لے کر اس کی تعریف ضرور کریں۔ اگر وہ چیز اس کے گھر والوں کی بنائی ہوئی ہو یا اس کے کسی عزیز نے بنائی ہو۔ تو زیادہ تعریف کریں چاہے وہ شے قابل تعریف نہ بھی ہو۔ مگر اس میں عیب نہ نکالیں۔ اگر وہ شے کسی مشین یا کارخانہ کی بنی ہوئی ہو، اور بازار سے خریدی گئی ہو۔ تب بھی تعریفی کلمات ضرور ادا کریں۔

12- جب کسی سے ملاقات کا شرف حاصل ہو۔ تو اس سے اس کی آمدنی، ملازمت، ذات برادری سے متعلق سوالات نہ کریں۔ ہاں اتنا ضرور پوچھیں کہ "آپ کی تعریف" اور پھر خاموشی اختیار کرلیں، اور اس کے جواب کا انتظار کریں۔ اگر آپ زیادہ تحقیق کرنے کی کوشش کریں گے۔ تو اس سے بدمزگی میں اضافہ ہوگا۔

13- کسی بھی ایسے افسر، دکاندار یا مصروف شخص سے اس وقت ملیں۔ جو اس کی فرصت کا وقت ہو اس کے کام ک اوقات میں ملنے سے پہلے ملاقات کے لئے اجازت پیشگی حاصل کرلیں، اور پھر کم سے کم وقت میں اپنا کام مکمل کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح کرنے سے جہاں آپ کا وقت ضائع نہ ہوگا وہاں اس مصروف شخص کا قیمتی وقت بھی بچے گا۔

اگر آپ مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرتے رہیں گے تو آپ کو حسب ذیل فائدے حاصل ہونگے۔

الف- آپ کے اندر نئے نئے جذبات، نئی نئی امنگیں اور نئی نئی سکیمیں پیدا ہونگی۔

ب- آپ کے اندر اپنے ارادوں کو مکمل کرنے کی قوت و ہمت آجائے گی۔ جو آپ کی زندگی کو، زیادہ کامیابی پہنچائے گی۔

ج- آپ کے اندر دوسروں کو دوست بنانے کی صلاحیت پیدا ہوجائے گی۔

د- سب سے اہم اور زیادہ فائدہ یہ پہنچے گا۔ کہ آپ کی ہردلعزیزی کو چار چاند لگ جائیں گے۔

معمولی سی احتیاط سے آپ بچ سکتے ہیں۔

آپ نے کسی گھر کو آگ لگتے دیکھا ہوگا۔ کسی عورت کو کھانا پکاتے ہوئے کپڑوں میں آگ لگتے دیکھا ہوگا۔ سڑک پر کسی راہ چلتے مسافر کو مرتے دیکھا ہوگا۔ مگر کیا آپ نے یہ بھی سوچا کہ ایسا کیوں ہو جاتا ہے؟ آیئے میں آپ کو وہ چھوٹی چھوٹی احتیاطیں بتاتا ہوں۔ کہ اگر انسان ان کا تھوڑا بہت ہی خیال رکھ لیا کرے تو بہت بڑے حادثات کا شکار ہونے سے بچ سکتا ہے۔

1- کسی شخص نے پیسہ پیسہ جوڑ کر کچھ روپیہ جمع کیا۔ اس نے یہ رقم ایک صندوق میں رکھ دی۔ لیکن ایک روز رات کے وقت اپنے گھر کا دروازہ بند کرنا بھول گیا۔ دروازہ کھلا دیکھ کر چور کو موقع ہاتھ آگیا اور اس شخص کی جمع پونجی پر ہاتھ صاف کر گیا۔ اس کی برسوں کی جمع کردہ رقم تھوڑی سی غفلت کی وجہ سے ہاتھوں سے نکل گئی۔

2- کسی نے بینک سے بھاری رقم نکلوائی، ابھی وہ کاونٹر پر ہی کھڑا تھا۔ کہ اس کے پاؤں کو کسی نے زور سے کچل دیا۔ وہ اپنا پاؤں سہلانے کے لئے نیچے کی طرف جھکا۔ کہ اتنے میں کاونٹر سے اس کی ساری نقدی اُڑا لی۔ جب اس نے گردن اوپر اُٹھائی، تو رقم غائب پائی، سب نے اسے ہی لعن طعن کیا۔

3- کمرے میں چھت کا پنکھا لگا ہوا تھا۔ اس کا پیچ ذرا ڈھیلا ہوگیا۔ آپ نے پنکھا چلایا۔ تو وہ پنکھا فوراً نیچے آگرا، اتفاق کہئے کہ پنکھے کے نیچے کوئی بچہ یا بڑا لیٹا ہوا نہ تھا ورنہ......

4- آپ نے اپنی چیک بک اپنی دراز سے نکال کر میز پر رکھی۔ آپ کسی کام سے اچانک اٹھ کر کسی کام کے لئے چلے گئے۔ آپ کے کسی ساتھی یا کسی دوست نے چیک اُڑا لیا، اور جعل سازی سے آپ کی ساری پونجی بنک سے نکلوا کر آپ کو پائی پائی کا محتاج کر دیا۔

5- آپ نے کسی کو خط اس لئے لکھا، کہ وہ آپ کی شادی میں ضرور شرکت کرے۔ مگر اس خط کو گوند لگا کر اپنی ڈائری یا کسی کتاب میں رکھ کر بھول گئے۔ کئی دن کے بعد اچانک وہ خط آپ کی کتاب سے نکل کر گرا تو آپ کو یاد آیا۔ کہ اب تو کافی دیر ہوچکی ہے۔ آپ نے خط کی بجائے ٹیلی فون سے اپنے اس عزیز کو مدعو کیا۔

6- عورتوں کی عام طور پر عادت ہوتی ہے۔ کہ کام کرتے ہوئے اپنے ہاتھ اپنے ہی کپڑوں سے

صاف کرتی ہیں اس نے مٹی کے تیل کے چولہے میں تیل ڈالا تھا، اور پھر تیل بھرے ہاتھ بھی اپنے دوپٹے سے صاف کر لئے۔ ہاتھوں کا تیل کپڑوں کو لگ گیا۔ اچانک چولہے کی آگ بھڑکی، اور عورت کے کپڑوں نے آگ پکڑ لی۔ عورت جھلس گئی۔ وہ تو شکر ہوا کہ جان بچ گئی۔

7- آپ کے ملازم کی لکھائی خراب تھی۔ آپ اس کا حساب چیک کر رہے تھے۔ جب میزان کیا تو غلط نکلا۔ بعد میں پتہ چلا کہ ایک ہندسہ اپنی جگہ کی بجائے کسی دوسرے ہندسے کے نیچے لکھا تھا۔ جو غلط حساب کا باعث بنا۔

8- کچھ لوگ اپنے بچوں کو بہت زیادہ پیار کرتے ہوئے اوپر کو اچھال دیتے ہیں۔ اگر ذرا آنکھ چوک جائے تو بچہ کو کوئی طاقت بچا نہیں سکتی۔

9- ڈاکٹر کی ذرا سی بھول مریض کی جان کی دشمن بن جاتی ہے۔

10- ہوائی جہاز اُڑانے والا اگر ایک سیکنڈ کے لئے غافل ہو جائے تو کتنے ہی قیمتی انسان اپنی زندگی سے ہاتھ دھو لیتے ہیں۔

مندرجہ بالا تمام باتوں میں جو معمولی معمولی خامیاں رہ گئی تھیں۔ وہی کسی بڑے حادثہ کا سبب بن گئیں۔ یعنی اگر رات کو گھر کا دروازہ چیک کر لیا جاتا تو رقم چوری نہ ہوتی بینک سے روپیہ نکلوانے والا نیچے جھکنے سے پہلے اگر رقم پر اپنا قبضہ مضبوط کر لیتا تو اسے رقم جانے کا خطرہ نہ رہتا۔ اسی طرح اگر ہم اپنی روز مرہ استعمال کی مشینری کو پڑتال کر لیا کریں۔ تو پنکھا نیچے گرنے کا حادثہ نہ ہوتا۔

اپنا لکھا ہوا خط اسی وقت حوالہ ڈاک کر لیا جاتا۔ تو ٹیلی فون پر روپیہ ضائع نہ ہوتا اگر عورتیں گھر کا کام کاج کرتے ہوئے ہاتھ صاف کرنے کے لئے ایک کپڑا پاس رکھ لیا کریں تو آگ لگنے کے حادثہ سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ اگر ایسے اہل کار ملازم رکھے جائیں۔ جن کی لکھائی صاف ہو۔ تو حساب کتاب میں غلطی پریشانی کا باعث نہ بنے۔

اگر ہم اپنے بچوں کو پیار کرتے ہوئے بد احتیاطی نہ کریں تو کسی قسم کا حادثہ پیش نہ آئے علیٰ ھذا القیاس یہ چھوٹی چھوٹی غلطیاں ہمیں اتنا نقصان پہنچاتی ہیں۔ کہ انسان زندگی بھر کف افسوس ملتا رہ جاتا ہے۔

ہمیں چاہئے۔ کہ کوئی بھی کام کریں تو سب سے پہلے اس سے متعلق تمام احتیاطی تدابیر کر لیں۔ تاکہ کسی قسم کا کوئی حادثہ نہ ہونے پائے۔

آفرین ہے ان لوگوں پر جیسے پائیلٹ، انجینئر، ڈاکٹر جو زندگی میں ایک ہی سبق پڑھتے اور اس پر عمل کرتے رہتے ہیں۔ کہ "احتیاط لازمی ہے" اگر یہ لوگ ذرا سی لاپرواہی کا مظاہرہ کریں۔ تو ہمیں ایسا نقصان پہنچے کہ جس کی تلافی دنیا کی کوئی بھی طاقت نہ کر سکے۔

ہمت نہ ہاریں

کیا آپ اس بات کو جانتے ہیں۔ کہ اگر آپ کو اپنی مہلک بیماری کا علم ہو جائے۔ تو آپ کیا کریں؟ کیا بیماری کا علاج کریں گے؟ یا بیماری سے گھبرا کر خودکشی کر لیں گے؟ خود کو قدرت کے رحم و کرم پر چھوڑ دیں گے؟ یقیناً آپ کہیں گے۔ کہ بیماری کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے رجوع کریں گے، اور اگر ڈاکٹر بھی کچھ نہ کر سکے تو پھر آپ کیا کریں گے؟ ٹھہریئے، ناامید ہونے کی ضرورت نہیں، قدرت نے آپ کے جسم کے اندر کچھ حصے ایسے بنا رکھے ہیں۔ جو آپ کے جسم میں ہونے والی توڑ پھوڑ اور بیماریوں کا مقابلہ کرتے رہتے ہیں۔ آپ بھی اپنی بیماری کے علاج کے لئے خود کو انہی قدرتی ڈاکٹروں کے سپرد کر دیں۔ اس کا طریق علاج جہاں سادہ ہے۔ وہاں ست بھی ہے۔ یعنی آپ صرف لمبے لمبے سانس لینا شروع کریں تازہ ہوا کو اندر پہنچائیں، اور اندر کی گندی ہوا کو سانس کے ذریعے باہر نکالیں۔ اپنے اوپر خوف کا حملہ نہ ہونے دیں۔ کیونکہ آپ کے خوف زدہ ہونے سے آپ موت کے شکنجہ سے بچ تو نہیں سکتے۔ وہ تو ایک نہ ایک دن ہر کسی کو آنی ہے۔ پھر ڈرنے اور گھبرانے کا کیا فائدہ۔ جب تک آپ زندہ ہیں شیروں کی طرح زندہ رہیں۔ گیدڑ بننے کی ضرورت نہیں۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں۔ کہ بیماری خواہ بڑی ہو یا معمولی سب کو ایک نہ ایک دن ختم ہونا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ مریض کو ختم کرتی ہے، اور بعض اوقات بیماری ختم ہو جاتی ہے۔ آپ کے اندر موجود قدرتی ذرائع آپ کی ذہنی کیفیات کے تابع ہوتی ہیں۔ ان کو کام میں لائیں، اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کی بیماری کس تیزی سے غائب ہوتی ہے۔ اگر آپ نے ذرا برابر بھی ناامیدی کا دامن تھاما۔ تو وہی بیماری آپ کو لے ڈوبے گی۔ ہمیشہ زندگی کو عزیز جانیں، اور زندہ رہنے کا ہمیشہ ارادہ رکھیں۔ اس طرح آپ لمبی زندگی گزار سکیں گے۔ آپ ہر طرح کی بیماری کا مقابلہ بھی کر سکیں گے۔ اپنے مفلوج اعضا کو حکم دیں کہ وہ اپنا کام پھر سے شروع کر دیں، اور مکمل اعتماد سے حکم دیں، اور خاطر جمع رکھیں۔ کل جب آپ اپنی بیماری کو چیک کریں گے۔ تو اس میں ضرور کمی پائیں گے۔ بیماری کا مقابلہ دماغی طور پر بھی کرتے رہیں۔ ہزاروں انسان ایسے تجربات کر چکے ہیں اور وہ آج

بھی خوش و خرم زندگی بسر کر رہے ہیں۔ ہو سکتا ہے۔ کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کے مرض کو لاعلاج قرار دیکر آپ کو خوف زدہ کردے۔ آپ اس باتوں کی پرواہ نہ کریں۔ کیونکہ اسے آپ کی بیماری کی سمجھ ہی نہیں آئی۔ اسی لئے وہ اسے لاعلاج کہہ رہا ہے۔ دنیا میں کوئی بیماری لاعلاج نہیں ہوتی اپنے اندرونی نظام کو بیماری کا علاج کرنے دیں۔ آپ کل کی نسبت آج بہتر اور آج کی نسبت کل بہتر اور یکسوئی سے بیماری کا مقابلہ کریں فیصلہ آپ کے حق میں ہو گا۔

دوسرا باب

تاریکی سے روشنی کی طرف سفر

اگر آپ ذیل میں دیئے گئے پانچ نکات پر صدق دل سے عمل پیرا ہو جائیں۔ تو یہ جان لیں کہ آپ نے اندھیرے سے نکلنے کے لئے روشنی کی جانب سفر شروع کر دیا ہے، اور اگر آپ نے ان نکات پر عمل جاری رکھا۔ تو یقین کریں۔ کہ روشنی حاصل کریں گے۔

وہ پانچ نکات اس طرح ہیں۔

1- اپنی قوتوں کو مت بھولیں۔
2- عذر یا بہانہ تلاش نہ کریں۔
3- جو کچھ کریں نمایاں حیثیت سے کریں۔
4- اپنے آپ کو معاشرے کے لئے مفید بنائیں۔
5- دوسروں کی انگشت نمائی پر بگڑنا غلط ہے۔

ان پر پوری طرح عمل کرنے کا عہد کریں، اور اپنے عمل کو کبھی ختم نہ کریں۔ آیئے اب ان نکات کی تفصیل اور وضاحت پر دھیان دیں۔

1- اپنی قوتوں کو مت بھولیں۔

آپ یہ خیال تک بھی دل میں نہ لائیں کہ آپ میں کسی قسم کی کوئی اچھائی یا خوبی نہیں۔ نیز اپنی ان خوبیوں اور اچھائیوں کو اتنے کم درجہ کا نہ سمجھیں کہ آپ خود ہی ان کو نظرانداز کرنے پر مجبور ہو جائیں بلکہ آپ کی خوبیوں اور اچھائیوں کی اہمیت آپ کے لئے بہت زیادہ ہے۔

ہم میں سے اکثریت کا طریقہ یہ ہے۔ کہ وہ اپنے احباب ملنے والوں کی ایک ایک صفت کو لیکر ایک ایسی شخصیت قرار دے لیتے ہیں۔ جس کا موازنہ اپنی شخصیت سے کرنا شروع کر دیتے ہیں، اور خیال کرتے ہیں۔ کہ وہ ابھی تک کامل شخصیت نہیں بنے ہیں، اور ہم یہ بھی بھول جاتے ہیں۔ کہ جو شخصیت بہترین اور عمدہ صفات سے تشکیل پائے گی۔ وہ یقیناً عمدہ اور بہترین ہی ہو گی، اور اس کے ساتھ ہم یہ بھی بھول جاتے ہیں۔ کہ کوئی شخصیت خواہ کتنی ہی کامل و اکمل کیوں نہ ہو۔ دنیا کا ہر

کام انجام نہیں دے سکتی اور کوئی نہ کوئی کام تو ایسا بھی ہو گا۔ جو صرف ہم کر سکتے ہیں' اور وہ ان کی پہنچ اور رسائی سے باہر ہے۔ کئی باتوں میں ان کے ہم پلہ بھی ہیں۔ یعنی اگر وہ خوبصورت ہیں تو ہم بھی خوبصورت ہیں۔ اگر وہ خوبصورتی سے متاثر ہوتے ہیں۔ تو خوبصورتی ہم پر بھی اپنا اثر ڈالتی ہے۔ اگر وہ سچائی کے شیدائی ہیں تو ہم بھی برائی سے متنفر ہیں' اور سچائی ہی کو گلے لگاتے ہیں۔ ایسی ہی کئی دوسری باتوں میں ہم ان کے برابر ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ صفات ایسی ہیں۔ جو صرف ہم میں ہیں' اور ان میں نہیں ہیں۔

2- عذر یا بہانہ تلاش نہ کریں

آپ اگر اپنی کسی کوشش میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ تو اپنی ناکامی کا کھلے دل سے اعتراف کیجئے۔ نہ کہ اپنی ناکامی کی وجہ بیان کرنے کے لئے کوئی عذر کوئی بہانہ ڈھونڈتے پھریں۔ جبکہ آپ اس وجہ سے ناکام ہوئے ہیں۔ کہ آپ نے اسے درست طور سے انجام نہ دیا تھا۔ آپ کا طریقہ غلط تھا' اور آپ کو تجربہ بھی نہ تھا۔ زندگی میں آپ کو خواہ کیسا ہی موقع ملے۔ کیسی ہی صورت حال ہو۔ کسی بھی حالت میں گھبرایئے نہیں' اور ہمت بھی نہ ہاریئے۔ بلکہ ان کو قبول کریں۔ یہ اس طرح آپ کی زندگی میں بہتری کا سبب بنیں گے۔ آپ کا اپنا تجربہ بھی بڑھے گا۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہو جائے گا۔ کہ اگر آئندہ ایسا ہی ہو۔ تو کیا کرنا چاہئے؟

3- جو کچھ کریں نمایاں حیثیت سے کریں۔

آپ کی اپنی ایک پہچان ہے' اور آپ ہی آپ ہیں۔ کوئی دوسرا "آپ" نہیں بن سکتا پھر آپ یہ کیوں کہتے ہیں۔ کہ "میں جو کام کر رہا ہوں۔ یہ میرا کام نہیں" آپ کا یہ خیال بالکل غلط ہے۔ جو کام آپ کر رہے ہیں۔ وہ آپ کا اپنا کام ہے۔ آپ اسے اپنا سمجھ کر انجام دیں۔ جب آپ ایسا کریں گے۔ تو جہاں آپ کا دل لگا رہے گا۔ وہاں آپ کی صلاحیتیں بھی چمکیں گی۔ کام بھی بہتر طریقے سے انجام پائے گا۔ معاشرے میں آپ کا ایک مقام بنے گا۔ جس کو خود آپ نے بنایا ہو گا۔ معاشرے میں کوئی دوسرا آپ کی جگہ کبھی نہ بنائے گا۔

4- اپنے آپ کو معاشرے کے لئے مفید بنائیں

میں یہ بات پورے وثوق سے کہہ سکتا ہوں۔ کہ بہت سی چیزیں ایسی ہیں۔ جن کو آپ

صرف اپنی ذات کے لئے پسند کرتے ہیں' اور چاہتے ہیں۔ کہ کوئی دوسرا ان سے مستفید نہ ہو۔ لیکن یہ ممکن نہیں کہ مسرت و شادمانی صرف آپ ہی حاصل کریں۔ کسی دوسرے کو نصیب نہ ہو۔ جبکہ بہت سے لوگ آپ سے وابستہ ہیں۔ جب آپ ان سب کی خوشیوں کا باعث بنیں گے۔ تو وہ لوگ آپ کو سات پردوں کے پیچھے سے بھی ڈھونڈ نکالیں گے' اور آپ کی اتنی قدر و منزلت کریں گے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے۔ پھر آپ کو یہ بات سمجھ آئے گی۔ کہ آپ تو بس دوسروں کے متعلق ہی سوچ سکتے ہیں اور آپ نے اپنی ذات کے لئے کبھی کچھ سوچا ہی نہیں۔ اگر آپ کا یہ خیال ہو کہ آپ کی شہرت اور عزت ایک ہی دن میں ہونے لگے۔ یہ ممکن نہیں۔ کیونکہ شہرت اور عزت بنتے بنتے بنتی ہے۔ اس کے لئے کچھ انتظار تو کرنا ہی پڑتا ہے' اور قدم قدم پر ٹھوکریں بھی کھانا پڑتی ہیں۔ حالات کی سازگاری کا بھی انتظار کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو ایسا بھی ہو جاتا ہے۔ کہ بیاری ہی ناکامیاں ہمارے لئے کامیابی کی سیڑھی بن جاتی ہیں۔ جن پر قدم رکھتے ہوئے ہم اپنی بلند منزل کی جانب پرواز کرنے لگ جاتے ہیں' اور اپنی انتہا حاصل کر لیتے ہیں۔ ہمیشہ اپنے آپ کو دوسروں کی خدمت کے لئے وقف کئے رکھیں' اور اپنا نظریہ حیات بنا لیں خدمت ہی سے دائمی محبت کے حصول میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے' اور محبت ہی زندگی کا سب سے بڑا تحفہ ہے۔ پس لازم ہے۔ کہ صرف اپنا ہی فائدہ اور بھلائی نہ چاہتے رہیں بلکہ دوسروں کا بھی بھلا اور نفع پیش نظر رکھیں۔

5- دوسروں کی انگشت نمائی پر بگڑنا غلط ہے

جب کوئی شخص آپ کی توجہ آپ کی کسی خامی یا کمزوری کی طرف مبذول کرائے۔ تو اس کمی یا خامی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ نہ کہ خامی کی نشاندہی کرنے والے پر بگڑیں اور اسے برا بھلا کہنا شروع کر دیں۔ اگر دوسرے لوگ آپ کو متوجہ نہ کرائیں گے۔ تو آپ اپنی خامی اور کمزوریوں سے بے خبر ہی رہیں گے۔ اپنے آپ پر بھی وہی کڑی نظر ڈالیں جو آپ دوسروں پر ڈالتے ہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو اپنی شخصیت سے آگاہی ہو گی۔ ایک مشہور مصور جس کا نام "لینارڈو ڈی ونسی" تھا۔ ایک تصویر بنا رہا تھا۔ اس کا ایک دوست آیا۔ اس نے جب تصویر دیکھی تو کہا۔ کہ آپ نے تصویر میں چاندی کے چمچ بہت خوبصورت بنائے ہیں۔ مصور نے اسی وقت ان چمچوں کو رنگوں سے بگاڑ دیا۔ کیونکہ وہ اس تصویر کے ذریعہ اس میں موجود چہروں کو دکھانا چاہتا تھا۔ صرف چہروں کو اور اس کی کامیابی کا راز بھی یہی تھا۔ کہ وہ جو کچھ دکھانا ضروری خیال کرتا تھا۔ اس پر

زیادہ توجہ دیتا تھا۔

ہمیشہ خود کو بہترین نمونہ اور اچھی مثال بنا کر پیش کریں

انسانی فطرت کا تقاضا ہے۔ کہ اس کی تمام ارادی طاقتیں مثال کے سامنے ہیچ ثابت ہوئی کیونکہ انسانی ذہن مثالوں اور نظیروں سے بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے گفتگو مثالوں کی بدولت ذہن میں نقش ہو جاتی ہے۔ انسان کے اخلاق پر بھی مثالیں اپنا گہرا اثر مرتب کرتی ہیں۔ صحبت اور مل بیٹھنے کے اثر کا تو ہر شخص قائل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس سلسلہ میں ایک ضرب المثل بہت ہی مشہور ہے۔ کہ "انسان جیسی صحبت میں بیٹھتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے" ان ضرب المثل کی پشت پر بھی اس کا اثر کار فرما نظر آتا ہے۔ جب ہم کسی اپنے جیسے انسان کو کوئی ایسا گناہ کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ کہ جس کے سننے سے ہی ہمارے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ تو اس شخص کی صحبت میں بیٹھنے کی وجہ سے رفتہ رفتہ ہم بھی وہی گناہ خود کرنے لگ جاتے ہیں۔ کیونکہ اس گناہ میں ہم اپنے لئے کوئی نہ کوئی دلچسپی محسوس کرتے ہیں۔ تبھی تو ہم میں اس کے مرتکب ہونے کی جرأت پیدا ہوتی ہے۔ جب ہم کسی کی بری حالت دیکھتے ہیں۔ تو ہم میں عبرت پذیری ابھرتی ہے۔ یہ بھی مثال کا اثر ہوتا ہے۔ اگر ہم کسی کو خراب حالت میں بچشم خود نہ دیکھیں۔ تو عبرت حاصل کرنے کا موقع میسر نہیں آتا۔ قانون اور طب بھی مثالوں کے ذریعہ سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ ایک ماہر حکیم گذشتہ مریضوں کی مثالیں ذہن میں رکھ کرتے مریضوں کا کامیاب علاج کرتا ہے، اور ماہر وکیل گذشتہ واقعات کی پرانی مثالیں عدالت کے علم میں لا کر مقدمہ جیت جاتا ہے۔ اگر ہمارے سامنے اچھی مثالیں ہونگی تو ہم میں اچھائی کی ترغیب پیدا ہوگی۔ اس کے برعکس اگر بری مثالیں ہونگی تو برائی پیدا ہونے کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔ پھر یہ انسان کی اپنی مرضی پر منحصر ہوتا ہے۔ کہ وہ برائی کو قبول کرنے یا اس سے منحصر ہو جائے۔ اگر ہم کوئی ایسا ناول قصہ، یا ڈرامہ پڑھتے ہیں جس میں تمام کردار اچھائی کی تلقین کرتے ہوں۔ تو ایسے ناول، قصہ یا ڈرامہ کا معاشرہ اور سماج پر اچھا اثر ضرور مرتب ہوتا ہے۔ انسان کی فطرت ہے۔ کہ وہ مثالوں اور نمونوں سے بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے۔ اکثر آپ نے دیکھا ہوگا۔ کہ کسی نیکی کے کام کے لئے اس وقت تک آگے کوئی نہیں بڑھتا۔ جب دو چار اشخاص پہلے قدم نہ بڑھالیں۔ جونہی وہ میدان میں اترتے ہیں۔ تو بعد میں ہر شخص کوشش کرتا ہے۔ کہ وہ بھی اس نیک کام میں اپنا حصہ ڈالے بزرگوں نے اسی لئے تو کہا ہے۔ کہ اپنی برائیوں اور

خرابیوں کی تشہیر نہ کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کی باتیں سن کر دوسرے بھی اسی برائی کے مرتکب نہ ہونے لگ جائیں۔ جبکہ پہلے وہ لوگ اس برائی اور بدکاری سے دور دور اور خوف زدہ رہتے ہیں۔

ہمیشہ کوشش کرتے رہیں۔ کہ خود کو اچھی مثال اور نمونہ کے طور پر دوسروں کے سامنے پیش کریں۔ تاکہ دوسرے آپ کو سامنے رکھ اپنے اندر بہتر تبدیلی پیدا کر سکیں۔ لوگوں میں نیک و کاری کی پیروی اور نیک و کار بننے کا رجحان ترقی پائے۔

اپنے نفع نقصان سے باخبر رہیں

انسان کا فرض ہے۔ کہ وہ جہاں تک ہو سکے۔ برائیوں سے اجتناب کرے، اور ان سے دور رہنے سے دوسروں میں بھی جذبہ پیدا ہوگا اور وہ بھی برائی سے نفرت کرنے لگ جائیں گے اگر کوئی آپ کو برائی سے دور رہنے کی تاکید کرتا ہے۔ تو اس میں جہاں آپ کو فائدہ پہنچے گا۔ وہاں اس کو بھی نفع حاصل ہوگا۔ اگر آپ نے کسی سے بدی کرنے کا ارادہ کیا ہے۔ تو اس کا نقصان آپ کو بھی پہنچ سکتا ہے۔ بلکہ آپ یہ سمجھیں کہ آپ خود اپنے ساتھ برا کر رہے اگر کوئی شخص کسی سے یہ کہے۔ کہ اپنے آپ کو گالیاں کیوں دے رہے ہو۔ تو آپ یقیناً حیران ہو جائیں گے، اور سوچیں گے۔ کہ بھلا اپنے آپ کو بھی کوئی گالیاں دیتا ہے۔ میں آپ کو سمجھاتا ہوں۔ کہ یہ بات حقیقت ہے۔ کیونکہ جب آپ دوسروں کو گالیاں دیں گے تو بدلے میں وہ سب لوگ بھی آپ کو گالیاں دیں گے۔ امید ہے آپ کی عقل میں یہ سیدھی سی بات آگئی ہوگی۔ یعنی نہ آپ کسی کو گالی دیں، اور نہ کوئی آپ کو گالی دے گا۔ بہت ہی پرانا سا شعر ہے کہ

نیکی کا بدلہ نیک ہے۔ تو مت بدی کا ساتھ دے
کیا خوب سودا نقد ہے۔ اس ہاتھ دے اس ہاتھ لے

جب کوئی شخص کسی سے بدسلوکی سے پیش آئے گا۔ تو لازماً دوسرے بھی اس کے ساتھ ویسا ہی سلوک کریں گے۔ اگر ہم برائی کرتے ہوئے اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ یہ شخص بھی میرے ساتھ برائی کرے گا۔ جس سے مجھے سخت ذہنی اذیت پہنچے گی۔ تو ہم برائی کرنے کا خیال ہی دل سے نکال دیں، اور اگر ہر شخص اپنی سوچ اسی طرح بدل لے تو جہاں سماج سے برائی کا خاتمہ ہو جائے گا۔ وہاں کسی انسان کی عزت نفس بھی مجروح نہ ہوگی ہم قتل و خون اور چوری ڈاکہ سے کیوں خوف زدہ رہتے ہیں؟ اس کا جواب بہت ہی سادہ اور آسان ہے۔ قتل و خون کی سزا پھانسی یا عمر قید ہوتی

ہے جب انسان کے ذہن میں اس سزا کا خیال آتا ہے۔ تو وہ کانپ اٹھتا ہے۔ اسی لئے پرہیز کرتا ہے، اور چوری ڈاکہ کی سزا بھی کئی کئی سال قید با مشقت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ جرمانہ بھی۔ اس لئے انسان ان سزاؤں کے خوف سے ہی چوری ڈاکہ سے دور رہتا ہے۔ اسلام نے تو چور کے ہاتھ کاٹ دینے کا حکم دیا ہے۔ قتل کے بدلے قتل یا خون بہا کا حکم ہے۔ ان سب سزاؤں کا مقصد بھی انسان کو ان سے دور رکھنا ہے میں امید کرتا ہوں کہ آپ سب انسان کبھی بھی کسی دوسرے انسان سے بدخواہی اور بدزبانی کا برتاؤ نہ کریں گے۔ اس طرح کوئی دوسرا بھی آپ سے ایسا برتاؤ نہ کرے گا۔ پس ہمیشہ کوشش کرکے اپنے نفع نقصان سے باخبر رہیں۔

ہمیشہ معاشرہ کو کچھ نہ کچھ دیتے رہیے

آج کے دور میں انجینئر، وکیل، ڈاکٹر، مصنف، تاجر، ملازم، اور نوجوان طلبہ ایسے لوگ ہیں۔ جن میں سوچنے سمجھنے اور معاشرتی ذمہ داریاں سنبھالنے کی توفیق اور جذبہ پایا جاتا ہے کیونکہ یہی لوگ ہی تعلیم یافتہ ہیں، اور اچھے برے کا فرق بھی محسوس کرسکتے ہیں

اگر آپ یا میں ان سے یہ دریافت کریں۔ کہ آج کا اہم مسئلہ کیا ہے؟ تو ان سب کا ایک ہی جواب ہوگا۔ پیسے کمانے کا ذریعہ تلاش کرنا۔ یہ لوگ شاقی ہیں۔ کہ آج کے دور میں خرچ بہت زیادہ بڑھ گئے ہیں۔ جبکہ آمدنی کے ذرائع محدود ہیں۔ کاروباری جھنجھٹ بہت بڑھ رہے ہیں۔ ذمہ داریاں بے حد و حساب ہوتی جارہی ہیں۔ بچوں کے شادی بیاہ کے مسائل حل کرنے ہیں۔ نوجوان بچوں کے لئے روزگار ڈھونڈنا ہے۔ کیونکہ بچے تو سوچ بھی نہیں سکتے۔ کہ ان کی بھی معاشرے میں کوئی ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اسی لئے یہ پڑھے لکھے اور عقل و خرد کے مالک لوگ صرف روپیہ کمانا اور کمائی کے نئے نئے ذرائع تلاش کرنے پر زور دیتے رہتے ہیں۔ روپیہ کمانے کے علاوہ کسی اور ذمہ داری کو وہ اہمیت نہیں دیتے۔ اس کو ہم معاشرہ بیداری نہیں کہہ سکتے۔ بلکہ یہ تو گھری خماری ہے۔ لیڈر قسم کے لوگ تو محدود ہوتے ہیں بے شک وہ بیدار قسم کے لوگ ہوتے ہیں۔ مگر مٹھی بھر بیدار مغز لوگ معاشرہ میں تبدیلی پیدا نہیں کرسکتے۔ معاشرہ کی کایا پلٹنے کے لئے تعلیم یافتہ اشخاص کا خبردار رہنا ضروری ہوتا ہے۔ ہم میں ایک خرابی یہ بھی ہے۔ کہ ہم لوگ حکومت اور دیگر اداروں کی سکیموں پر تکیہ کرکے بیٹھے رہتے ہیں۔ یہ بیماری انتہائی درجہ کی لاپرواہی ہوتی ہے۔ کیونکہ حکومت تو صرف پیٹ کی بھوک مٹانے میں مدد کردے تو بڑی بات ہے۔ یا پھر عوام میں بیداری پیدا

کرنے کی چند مفید سہولتوں کا انتظام کرسکتی ہے۔ معاشرہ اسی وقت بیدار ہوسکتا ہے۔ جب اس کا پڑھا لکھا طبقہ بیدار ہو ہر شخص اپنی لیاقت کے مطابق اور حسب توفیق معاشرہ کو کچھ دینے پر تیار ہونا چاہئے۔ تاکہ ہم ہروقت معاشرہ سے کچھ نہ کچھ لینے کا ہی سوچتے رہیں۔ اگر آپ کوئی چھوٹی سی چیز یہ معاشرہ کو دے سکتے ہیں۔ تو بھی آپ کی طرف سے معاشرہ بخوشی قبول کرے گا۔ مگر ہم تو ہروقت لینے کے لئے ہاتھ پھیلائے رہتے ہیں، اور جب کچھ دینے کا نام لیا جائے۔ تو سب لوگ اپنا اپنا ادائی رونے بیٹھ جاتے ہیں، اور آخر میں یہ کہہ کر اپنا دامن بچانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کہ بھلا "معاشرے نے ہمیں کیا دیا ہے" کہ معاشرے کو دینے کی فکر کریں۔ ہر پڑھے لکھے شخص کا فرض ہے۔ کہ وہ معاشرہ کو بلند و بالا کرنے کا احساس لیکر میدان میں کود پڑے۔ یعنی اگر قانون دان ہے۔ تو وہ معاشرہ کو قانون کا احترام کرنا سکھائے۔ اگر استاد ہے۔ تو قوم کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کرے، اور اگر ڈاکٹر ہے تو معاشرہ میں رہنے والوں کی صحت و تندرستی کی ذمہ داری سنبھالے۔ اگر کوئی مصنف ہے۔ تو اپنے قلم سے معاشرے کو جگائے۔ اگر وکیل ہے۔ تو وہ اپنے گھر اور عدالت سے باہر نکل کر لوگوں کو شہریت اور انصاف کی باتیں سنا سنا کر بیدار کرے۔ اگر کوئی طالب علم ہے۔ تو وہ دیہات میں رہنے والے غریب اور نادار لوگوں کو تعلیم کے زیور سے آراستہ کرے، اور یہی وہ چیزیں ہیں۔ جو ہم معاشرہ کو دے سکتے ہیں۔ معاشرہ ہم سے مال دولت زر زمین یا جاگیریں طلب نہیں کرتا۔ جب آپ معاشرے کو بیدار کردیں گے۔ تو پھر معاشرہ اس قابل ہوجائے گا کہ آپ اس سے جو چیز بھی طلب کریں گے وہ بلاچوں وچرا آپ کو مہیا کرنے کے بہتر انتظام کردے گا۔

اگر آپ جینا چاہتے ہیں؟

تو ابھی سے زندہ رہنا شروع کردیں، اور ہر آنے والے دن کو قلیل مگر مکمل زندگی کا درجہ دیں یہ کبھی نہ سوچیں کہ کل کیا ہوگا۔ اگر آج آپ کو زندگی کی سہولتیں اور آسانیاں میسر ہیں۔ تو آج ہی ان سے فائدہ حاصل کرلیں۔ معلوم نہیں کہ کل کا سورج دیکھنا آپ کو نصیب ہوگا۔ یا نہیں آج آپ کو اگر ٹھنڈی چھاؤں میسر ہے۔ تازہ ہوا مل سکتی ہے۔ دوستوں کی محبت حاصل ہے تو خوب لطف اندوز ہولیں، اور اپنے پیدا کرنے والے کا شکر ادا کریں۔ کہ اس نے تمہیں آج ان نعمتوں سے سرفراز کیا ہے۔ اسلام میں کہیں بھی کل (آنے والے) کا ذکر نہیں ہے جو کچھ کرنا ہے۔ آج ہی کرلیں، اور جو کچھ آپ کل (گذشتہ) میں کرتے رہے تھے اس کو بھی ذہن سے نکال دیں۔ کیونکہ

گزری ہوئی بات پر رنج اور افسوس کرتے رہنا فضول سی بات ہے۔ اس بھول میں بھی نہ رہیں کہ آنے والا کل تمہیں یہ سب آرام و آسائشیں مہیا کرے گا۔ جن پر آپ کا آج قبضہ ہے۔ اپنے آپ کو اس قدر مضبوط کرلیں۔ کہ دنیا کی کوئی شے کوئی واقعہ یا کوئی حادثہ آپ کو ٹس سے مس نہ کرسکے اور نہ ہی آپ کے دل و دماغ کا سکون غارت کرسکے دانشوروں نے ہمیشہ زندگی کے روشن پہلو پر نظر رکھنے کی ہدایت اور مشورہ دیا ہے۔ اس کے تاریک پہلو پر کبھی دھیان نہ دیں۔ یہاں مجھے اس انگلش مین کا واقعہ یاد آرہا ہے۔ جس کی ایک پہاڑی پر چڑھائی چڑھتے ہوئے ایک ٹانگ ٹوٹ گئی۔ ڈاکٹروں نے اس کی ٹانگ گھٹنے سے لے کر پاؤں تک کاٹ دی۔ جب وہ صحت یاب ہو کر اپنے گھر واپس گیا۔ تو اس کے دوست احباب اس کٹی جانے والی ٹانگ کا افسوس کرنے اس کے پاس آئے، اور اپنے طریقے سے اظہار افسوس کرتے رہے، اور وہ شخص صبر سے کام لیتے ہوئے ان سب کے خیالات سنتا رہا۔ آخر میں اس نے ہنستے ہوئے جواب دیا۔ کہ بھائی میرا تو بہت زیادہ فائدہ ہوا ہے۔ آئندہ کے لئے مجھے ایک جوتا خریدنا پڑے گا اور ایک ہی جوتا پالش کرنا پڑے گا۔ اس کے منہ سے یہ کلمات سن کر اس کے تمام دوست اپنا سا منہ لے کر رہ گئے۔ ہمیں بھی چاہئے کہ ہر وقت ہنستے مسکراتے ہوئے اپنی زندگی کے دن گزارتے رہیں۔ ہر وقت بہتری کی امید کرتے رہیں۔ جس سے بھی ملاقات کا موقع ملے ہنستے مسکراتے رہیں۔ ہمیشہ خوشحالی اور تندرستی کی باتیں کرتے رہیں۔ نیز دوسروں کی خوشحالی کے لئے بھی اتنا سرگرم عمل رہیں جتنا ہم اپنے لئے رہتے ہیں۔ ماضی کی تمام غلطیوں کو بھول جایئے، اور آئندہ کے لئے محتاط رہئے۔ مسکراہٹ کو اپنے چہرے پر اس طرح سجالیں۔ کہ یہ آپ کے چہرے کی مخصوص خوبی بن جائے، اور ہنسنا ہنسانا، خوش رہنا، ہمیشہ روشن پہلو پر نظر رکھنا آپ کے کردار کا حصہ مان لئے جائیں۔

آپ اور میں ہمیشہ طاقت کی تلاش میں رہتے ہیں۔ جبکہ مستقل مزاج لوگ بازی جیت لیتے ہیں۔ کسی پہاڑ کی چوٹی سر کرلینا ہی طاقت وری نہیں۔ بلکہ مستقل مزاجی ہی طاقت ور ہونے کی پکی اور بڑی دلیل ہے۔ بڑائی یہ ہے۔ کہ آدمی اپنی ہر آرزو، تمنا، خواہش اور ضرورت پوری کرنے کی طاقت ت اپنے اندر رکھتا ہو طاقت کسی کو وراثت میں نہیں ملتی یا مخصوص لوگوں کا ہی حق نہیں ہے۔ طاقت ہر اس شخص کو حاصل ہوتی ہے۔ جو اس کا اہل اور حقدار ہوتا ہے۔ طاقت حاصل کرنے کا راستہ بہت ہی سہل ہے۔ اسی وقت طاقت کی بلند ترین چوٹی پر چڑھ جائیں۔ مصیبت سے نہ گھبرائیں، حالات چاہے کیسے بھی ہو جائیں، نیچے آنے کا مت سوچیں، اور اپنے ذہن میں ایک ہی

بات رکھیں، کہ خوشحالی، مصیبت خواہ کتنی ہی آئے۔ آپ ثابت قدم رہیں گے۔ مستقل مزاج رہیں گے۔ ناامیدی کو قریب نہ آنے دیں گے۔ اگر آپ کو حالات مایوس کن دکھائی دے رہے ہوں تو بھی اپنی نگاہ ہمیشہ بلندی پر رکھیں۔ برے حالات کو اچھے کرنے کی نیت رکھیں۔ اگر بدقسمتی آپ پر حملہ آور ہو جائے تو جوانمردی سے مقابلہ کریں۔ اگر سب کچھ چلا جائے تو پرواہ نہ کریں۔ لیکن ہمت کو قابو رکھیں، اور سمجھیں کہ آپ کا کچھ بھی تو نقصان نہیں ہوا۔ اگر آپ ہمت ہار بیٹھے تو جان لیجئے۔ آپ کا سب کچھ چلا گیا۔ نامور مسلم شاعر نے کہا ہے۔

نگاہ بلند، سخن دلنواز، جان پر سوز
یہی ہے رخت سفر میر کارواں کے لئے

تیسرا باب

"اپنی جانچ پڑتال کریں"

مشہور یونانی مرد دانا اور فلسفی سقراط کا قول ہے کہ:

"دوسروں پر نگاہ ڈالنے سے پہلے خود کو ایک نظر دیکھ لو۔"

میری نظر میں سقراط کا یہ قول حقیقت افروز اور معنی خیز ہے۔ کیونکہ جب تک انسان خود کو پرکھ نہ لے زندگی میں کچھ نہیں کر سکتا۔ ماہرین نے اس سلسلے میں بہت زیادہ تحقیق کی ہے اور اپنی تحقیق کو مختلف زمروں میں تقسیم کرکے مشورہ دیا ہے کہ ہر زمرے میں دو دو جزو "الف، ب" ہیں۔ آپ ان کو بغور پڑھیں اور ان میں الف یا ب پر نشان لگاتے جائیں۔ اس طریقہ سے آپ کو اپنے متعلق زیادہ علم حاصل ہوگا اور یہ آپ کو ایک کامیاب اور خوشگوار زندگی کے حصول میں معاون ثابت ہوگا۔

پہلے مختلف زمرے پیش ہیں۔

1- صحت

2- پوشاک

3- ضبط و توازن

4- طور طریقے

5- بول چال

6- خواہش و آرزو

7- نصب العین

8- کارکردگی سے متعلق رویہ

9- لوگوں سے آپ کا رویہ

اب ان زمروں کی ہر دو صورتیں یعنی الف، ب پیش ہیں۔ آپ اپنی شخصیت کے اظہار کے لئے ان میں سے ایک جو آپ کو درست معلوم ہو پر نشان لگائیں۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہوگا

کہ آپ کیا ہیں۔

1- صحت (الف) آپ کو اپنی صحت کا بہت زیادہ خیال رہتا ہے۔ آپ خود کو جدید ریسرچ صحت کے نتائج معلوم کرنے کے لئے ہر وقت خود کو تیار رکھتے ہیں۔ ہمیشہ اپنی خوراک سے متعلق ضبط کا خیال رکھتے ہیں۔

(ب) آپ کو تندرستی کی کوئی پرواہ نہیں ہے۔ اپنی خوراک کے سلسلے میں کسی اصول کی پابندی ضروری نہیں سمجھتے۔

3- پوشاک: الف۔ آپ اپنی پوشاک کے سلسلہ میں خاصے ہوشیار ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ کونسی قسم کی لباس آپ کے جسم پر جچتی ہے۔ اسی لئے آپ بوقت خرید بہت خیال رکھتے ہیں۔ کپڑوں کی حفاظت کرنا بھی اچھی طرح جانتے ہیں۔ کپڑوں کی صفائی کا بھی خوب خیال رکھتے ہیں۔ آپ اپنی اس تعداد کے مطابق اچھی سے اچھی پوشاک زیب تن کرتے ہیں۔

(ب) آپ کپڑا خرید کرتے ہوئے یہ خیال نہیں کرتے کہ یہ آپ کے جسم پر جچتا بھی ہے یا کہ نہیں۔

آپ کے لباس پر کئی بدنما دھبے دکھائی دیتے رہتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ اول تو آپ لباس کی صفائی دھلائی بروقت نہیں کرتے۔ پھر یہ بھی پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ ہفتوں اپنے لباس کو استری بھی نہیں کرتے۔

3- ضبط و توازن، آپ کو اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے اور ٹھیک طریقہ سے کھڑے ہونا خوب جانتے ہیں۔ نیز اپنے جسم پر اپنے جسم کے ہر عضو پر پورا کنٹرول حاصل ہے۔

(ب) آپ یوں چلتے ہیں۔ کہ دوسروں کو دھکے دیتے ہوئے نکل جاتے ہیں، اور اس بات کو قطعاً خاطر میں نہیں لاتے کہ آپ کے چلنے سے کسی کو نقصان پہنچ رہا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ آپ جب کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ تو پاؤں کرسی کی سیٹ پر رکھ لیتے ہیں، اور کبھی کبھی آپ میز پر بھی بیٹھ جاتے ہیں۔

4- طور طریقے (الف) آپ کے متعلق کہا جاتا ہے۔ کہ آپ دوسروں کے طور طریقوں کی آپ بہت تعریف کرتے رہتے ہیں، اور خود بھی ان پر چلنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔

(ب) لوگوں کا خیال ہے۔ کہ آپ سخت مزاج اور ضدی ہیں۔ جن لوگوں کی ناراضگی آپ کے لئے باعث نقصان ہوتی ہے۔ آپ ان سے بھی نرمی کا سلوک اور مصالحانہ رویہ اختیار نہیں

کرتے۔

5- بول چال (الف) آپ کو ہر شخص سے کلام کرنا پسند ہے۔ آپ کا حلقہ احباب بہت وسیع ہے۔ آپ کی واقفیت اور علم اتنا زیادہ ہے۔ کہ آپ کو دنیا کے ہر گوشے میں ہونے والے ہر واقعہ کا علم ہوتا ہے۔ آپ کے بات کرنے کا انداز بہت ہی دلکش اور مہربانہ ہے۔

(ب) آپ کسی سے بات کرتے ہوئے شرماتے ہیں۔ آپ کو ہر وقت یہی خدشہ لگا رہتا ہے۔ کہ وہ لوگ جن سے آپ بات کریں گے۔ وہ آپ کا مذاق اُڑائیں گے۔

6- خواہش اور آرزو، (الف) آپ ہمیشہ حقیقت اور اصلیت کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی تمنا یا آرزو کرتے ہیں نہ صرف خواہش کرتے ہیں۔ بلکہ اس کی تکمیل کی جدوجہد بھی کرتے ہیں۔

(ب) آپ یہ خواہش کرتے ہیں۔ کہ دنیا بھر کی خوشیاں اور خوش حالی آپ کی جھولی میں بھر جائیں، اور ہمیشہ تخیل کی دنیا میں پرواز کرتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ آپ کی آرزوئیں بھی خیالی ہوتی ہیں۔

7- نصب العین، (الف) آپ زندگی کے بارے ایک طے شدہ نظریہ رکھتے ہیں جس کا ایک خاص مقصد ہوتا ہے۔

(ب) آپ کی زندگی کسی نصب العین کے تحت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ ایک چیز کو چھوڑ کر دوسری کی طرف بھاگتے ہیں۔

8- کارکردگی سے متعلق رویہ، (الف) آپ اپنے کام کے سلسلہ میں ہمیشہ چاک و چوبند رہتے ہیں، اور اکثر اسی تاک میں رہتے ہیں۔ کہ کب موقع ہاتھ آئے اور آپ اس سے مستفید ہوں۔

(ب) آپ کو کام سے زیادہ اپنی تنخواہ کی فکر رہتی ہے۔ صرف اتنا ہی کام کرتے ہیں۔ کہ آپ پر کوئی کسی قسم کی کوئی آنچ نہ آنے پائے۔

9- لوگوں سے آپ کا رویہ (الف) آپ ہمیشہ دوسروں میں زیادہ دلچسپی لیتے ہیں، اور لوگوں کو سمجھنے کی بہت زیادہ فکر کرتے رہتے ہیں۔

(ب) آپ دوسروں کی نسبت اپنی فکر زیادہ کرتے ہیں۔ ہمیشہ دوسروں کی طرف سے نکتہ چینی سے خائف رہتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے۔ کہ آپ احساس کمتری کا شکار ہیں۔ ہمیشہ خود کو

دوسروں سے کمتر خیال کرتے رہتے ہیں۔

مندرجہ بالا زمروں کو آپ نے اچھی طرح پڑھ لیا ہوگا اور اپنے آپ کو چیک کرنے کے لئے اپنے مزاج سے مطابقت رکھنے والے حصہ "الف، ب" پر نشان لگا لیا ہوگا۔ اس کا نتیجہ معلوم کرنے کے لئے ہر حصہ کے دس نمبر مقرر کریں، اور اپنے نمبر شمار کریں، کل نو زمرے ہیں۔ اس لحاظ سے کل نمبر ۹۰ ہوتے ہیں، اور آپ نے جزو (الف) پر چھ نشانات لگائے ہیں۔ اس طرح آپ نے ساٹھ نمبر حاصل کئے۔ جو غنیمت ہیں۔ اگر آپ کے نمبر پچاس بھی ہوتے تو گویہ بہت کم نمبر ہیں۔ آپ کو اپنے اندر تبدیلی پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ لیکن آپ چالیس سے کم نمبر حاصل کرتے ہیں۔ تو آپ کے اندر بہت زیادہ کمزوریاں ہیں۔ آپ کو اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے ان کی طرف خاص توجہ اور دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ "ب" جزو اس بات کی دلیل ہے۔ کہ آپ نے زندگی کے صحیح مفہوم کو ابھی تک سمجھا ہی نہیں لہٰذا اس کو سمجھنے کی کوشش جاری رکھیں۔

کبھی کبھی اپنے اندر کی خبر بھی لے لیا کریں

آج کے دور میں جس کسی کو بھی دیکھو اپنے مقدر کا گلہ کرتا ہوا رہتا ہے۔ اکثر لوگ اپنے مقدر اور زندگی سے شاکی رہتا ہے۔ ہر کوئی یہ کہتا پھرتا ہے۔ کہ جب قسمت کی دیوی انسان کا ساتھ چھوڑ جائے۔ تو بدقسمتی کی کالی گھٹائیں چھا جاتی ہیں تو سکھ چین کیسے حاصل ہو سکتا ہے، اور اسی طرح کے دو چار جملے بول کر لمبی سرد آہیں بھرتا رہ جاتا ہے۔

کہیں آپ کا حال بھی ایسا تو نہیں ہے۔ اگر ایسا ہی ہو تو کیا آپ نے کبھی اپنے اندر جھانکا ہے کیا اپنی جانچ پڑتال کر کے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی ہے۔ کہ کیا آپ ترقی کی منزل کی جانب بڑھ رہے ہیں یا نہیں؟ اگر آپ ترقی کی راہ پر قدم بڑھانے کی بجائے اسی مقام پر کھڑے ہیں۔ جہاں سے چلے تھے یا اس سے بھی ایک قدم پیچھے ہٹ گئے ہیں۔ تو پھر آپ قسمت یا مقدر کو کیوں کوستے ہیں۔ آپ کو زندگی بھر سکھ حاصل نہ ہوگا۔ اطمینان قلب و ذہن آپ کے سایہ سے بھی دور رہنے کی کوشش کریگا۔ اسی سلسلے میں ماہرین نفسیات اور انسانیات نے کافی تحقیق جدید بنیادوں پر کرنے کے بعد چند سوالات تیار کئے ہیں۔ ہر سوال کے تین تین جزو ہیں۔ آپ ان کا بغور مطالعہ کریں، اور دیکھیں کہ ان سوالات کے پیش نظر آپ کی پوزیشن کیا ہے۔ نیز یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ کہ

کس سوال کا کونسا جزو آپ کی زندگی سے مطابقت رکھتا ہے، اور پوری دیانتداری سے کام لیتے ہوئے اس جزو پر نشان لگا دیں، اور آخر میں دیئے گے طریق کے مطابق نتیجہ معلوم کر کے اپنی حالت کا مکمل جائزہ لے کر ان خامیوں یا کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔

1- کیا آپ

(الف) پچھلے چھ ماہ جتنا کماتے ہیں یا آج کل اس سے کم کما رہے ہیں؟

(ب) پہلے سے زیادہ کما رہے ہیں۔

(ج) پہلے جتنا ہی آج بھی کما رہے ہیں۔

2- کیا آپ

(الف) گذشتہ دونوں سے اپنی حالت پر متفکر رہنے لگے ہیں۔

(ب) پہلے سے زیادہ آج کل مطمئین رہتے ہیں۔

(ج) پہلے کی نسبت کسی قسم کی تبدیلی محسوس نہیں کرتے ہیں۔

3- کیا آپ

(الف) پچھلے چھ ماہ جس ڈھنگ سے زندگی گزارتے تھے۔ اب بھی ویسے ہی رہ رہے ہیں یعنی کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔

(ب) اکثر نئی اشیاء اور نیا رنگ ڈھنگ اختیار کر کے رہن سہن کو زیادہ پر کشش بناتے رہتے ہیں۔

(ج) جتنی بھی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے معیار کو بلند نہیں کر پاتے مگر پھر بھی کوشش کرتے رہتے ہیں۔

4- کیا آپ

(الف) اپنی بیوی سے بحث مباحثہ اور بچوں کو ڈانٹتے رہتے ہیں۔

(ب) اپنی بیوی سے اچھی طرح نباہ کر رہے ہیں۔ بچوں سے پیار و محبت بھی روز بروز بڑھ رہا ہے۔

(ج) کبھی تو آپ گھر میں خوش و خرم رہتے ہیں اور کبھی خواہ مخواہ جھگڑتے رہتے ہیں۔

5- کیا آپ

(الف) کئی دنوں سے اداس رہنے لگے ہیں۔

(ب) کئی دنوں سے بہت خوش دکھائی دیتے ہیں۔

(ج) کئی دنوں سے حالت میں کوئی تبدیلی آئی ہے۔ نہ فرق پڑا ہے۔

6- کیا آپ

(الف) لوگوں میں زیادہ گھل مل نہیں جاتے۔

(ب) بہت جلد سب لوگوں سے گھل مل جاتے ہیں۔

(ج) سب سے دور رہتے ہیں۔

7- کیا آپ

(الف) ناراض بڑی جلدی ہوتے ہیں۔

(ب) آپ اپنے غصہ پر قابو پالیتے ہیں۔

(ج) جب کبھی کسی بات پر بھڑک اٹھتے ہیں۔ تو جلد ہی خود پر قابو پالیتے ہیں۔

8- کیا آپ

(الف) کسی قسم کی نئی چیز سیکھنے کا شوق نہیں رکھتے۔

(ب) صبح شام کوئی نہ کوئی کام جیسے ٹائپ میوزک، ڈانس سیکھتے ہی رہتے ہیں۔

(ج) دن رات صرف اپنے مخصوص کام میں مصروف رہتے ہیں۔

9- کیا آپ

(الف) پچھلے دو ہفتوں میں کسی دعوت یا کسی اور تقریب میں مدعو کئے گئے ہیں چاہے ایک ہی بار بلائے ہوں۔

(ب) گذشتہ پندھرواڑے میں چھ بار آپ کو دعوت شرکت دی گئی ہے۔

(ج) آپ کو دو ہفتوں میں صرف دو تین بار مدعو کیا گیا ہے۔

10- کیا آپ

(الف) گذشتہ چھ ماہ میں ماضی کی نسبت کم بچت کر سکے ہیں۔

(ب) پچھلے چھ ماہ میں آپ نے پہلے کی نسبت زیادہ بچت کی ہے۔

(ج) گذرے ہوئے چھ ماہ میں آپ کی بچت حسب سابق ہی رہی ہے۔

اب آپ اپنا جائزہ لیتے ہوئے مندرجہ بالا الف، ب، ج، پر نشان لگائیں۔ جب سب پر نشان لگالیں۔ تو نمبر اس طرح لگائیں کہ الف کو (1) نمبر ب کو (3) نمبر اور ج کو (2) نمبر دیں اور اپنے حاصل کردہ نمبروں کا حساب لگائیں۔ اگر آپ نے 25 سے 30 تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو یوں سمجھیں کہ آپ کی رفتار ترقی تسلی بخش ہے، اور آپ بہت خوشحالی کی انتہا تک پہنچ جائیں گے۔ اگر

آپ کے حاصل کردہ نمبر 18 سے 24 تک ہیں تو یوں سمجھیے کہ آپ نے صرف چند پہلوؤں میں ترقیم حاصل کی ہے، اور چند ایک یا تو اسی جگہ کھڑے ہیں جہاں پہلے دن تھے۔ یا اس سے بھی پیچھے چلے گئے ہیں۔ جب آپ تمام سوالات کا ایک بار پھر غور سے جائزہ لیں گے۔ تو آپ کو معلوم ہو جائے گا۔ کہ آپ نے کن پہلوؤں میں ترقی نہیں کی ہے۔ لہٰذا ان پر توجہ دیں۔ تاکہ آپ کی کمی پوری ہو جائے۔ اگر آپ کے حاصل کردہ نمبر اٹھارہ یا اس سے کم ہوں۔ تو جان لیں کہ آپ نے اپنی زندگی میں ترقی کے حصول کے لئے کچھ بھی نہیں کیا، اور اپنی منزل سے بہت پیچھے ہیں۔ ابھی آپ نے بہت فاصلہ طے کرنا ہے۔ اس لئے اپنے اندر قوت عمل کو بیدار کریں۔ محنت اور مطالعہ سے عمل کا بیج بوئیں تو آپ ضرور اپنی منزل پالیں گے۔

اپنی امنگوں اور آرزوؤں پر قابو رکھیں

اکثر و بیشتر یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ جب انسان اپنی آرزوؤں اور امنگوں کو حد سے زیادہ بڑھا دیتا ہے تو وہ انسان کو ناکام اور ناخوش رہنے پر مجبور کر دیتی ہیں۔ کسی سیانے نے کیا ہی سچ کہا ہے کہ

"تمنا کی پرورش شعلوں سے کھیلنا ہے"

جب آرزوئیں اور تمنائیں حد سے تجاوز کر جائیں تو انسان کے نئے نئے دشمن پیدا ہو جاتے ہیں تمناؤں کے شعلوں سے کھیلنا بڑی احتیاط کا کام ہے، اور محتاط رہنے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ شیکسپیئر نے ایسے ہی مواقع پر کہا تھا کہ "امنگوں اور تمناؤں میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ یہ آدمی کو کسی ایک ہی رخ پر لے اڑتی ہیں۔ جو انتہائی خطرناک ہے"

ذیل میں کچھ سوالات پیش ہیں۔ ان کے مطالعے اور جواب سے آپ کو پتہ لگے گا۔ کہ آپ کی تمنائیں حدود کے اندر یعنی مناسب ہیں یا حد سے بڑھی ہوئی ہیں۔ اور خطرناک ہیں۔ ان سوالات کے دو ممکنہ جواب ہو سکتے ہیں یعنی "ہمیشہ" یا "کبھی کبھی" آپ یوں کریں کہ "ہمیشہ" کو پندرہ نمبر دیں اور کبھی کبھی تو صرف پانچ نمبر دیں۔ آخر پر حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ دیکھ کر آپ کو اندازہ ہو گا کہ آپ کی تمنائیں کس درجہ کی ہیں۔

1- میرا عقیدہ ہے۔ کہ مقصد کے حصول کے لئے ہر طریقہ جائز بھی ہے اور منصفانہ بھی۔

2- کام کی زیادتی کی وجہ سے میں مناسب جسمانی ریاضت نہیں کر سکتا۔

3- میں خوف کو ناکامی کا سب سے بڑا اور مرکزی سبب خیال کرتا ہوں۔

4- جب میں اپنے مقابل کی ناکامی دیکھتا ہوں تو بہت زیادہ خوش ہوتا ہوں۔

5- میں اپنا پورا وقت منصوبہ بندی میں گزارتا ہوں۔ کہ جلد اور آسانی سے کامیابی حاصل ہو سکے۔

6- کامیابی کی فکر میں اکثر اپنے اہل و عیال کو بھی بھول جاتا ہوں۔

7- میں اتنے خوبصورت منصوبے بناتا ہوں مگر ان پر عمل نہیں کر پاتا۔

8- میرے پاس اتنی فرصت نہیں ہے۔ کہ کسی کو دوست بنا سکوں۔

9- رات کو میں تھکاوٹ کی وجہ سے بمشکل سو سکتا ہوں۔

10- میرا ضمیر مجھے اپنی کامیابیوں پر ملامت کرتا ہے۔

11- میرے ساتھی کارکن مجھ سے اس لئے خوش نہیں رہتے۔ کہ کام کرنے میں وہ میرا مقابلہ نہیں کر سکتے۔

12- میرا عقیدہ ہے۔ کہ آدمی جو کچھ حاصل کرتا ہے۔ وہ آدمی سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

13- میں اپنی جدوجہد کو اپنی ذاتی خوشی سے کمتر سمجھتا ہوں۔

14- جب میں کام میں محو ہوتا ہوں۔ مجھے صرف اسی وقت خوشی ہوتی ہے۔

15- یہ میرا پختہ ایمان ہے کہ ناکام آدمی کا ڈوب مرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

ہمیشہ کسی طریقہ سے لڑیں

تقریباً ایک سال پہلے آٹھ سو شادی شدہ جوڑوں جو طلاق کے خواہاں تھے۔ سے یہ کہا گیا کہ وہ اپنی آخری لڑائی کا قصہ لفظ بلفظ لکھ کر ایک رپورٹ مرتب کریں، اور اسی رپورٹ کی بنا پر اپنے گھروں کو جائیں اور پھر لڑیں گھر بھیجنے سے پہلے ان سے یہ عہد لیا گیا۔ کہ اب کی بار وہ لڑائی صرف درج ذیل قاعدے کے مطابق لڑیں گے۔ جب ان کے نتائج تیار کئے گئے۔ تو ان میں سے سات سو تیس جوڑے ایسے تھے۔ جو بڑے سکون کی زندگی بسر کر رہے تھے۔ اور اب انہیں طلاق لینے یا دینے کا خیال تک بھی بھول گیا تھا۔

خانگی تعلقات کے ماہر "ڈاکٹر ہرمٹر" نے یہ چار قاعدے مرتب کئے ہیں کہ۔

1- لڑائی جھگڑے کی صرف متنازعہ مسئلہ تک رکھیں، اور گزری باتوں کو گھسیٹ کر اس میں شامل کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ بہتر تو یہ ہے۔ کہ خود سے سوال کریں۔ کہ جھگڑا کس

بات پر ہے؟ اور جھگڑے کو اسی بات پر محدود رکھیں۔ اسے زیادہ پھیلنے نہ دیں۔

2- لفظ ملامت اور نامناسب بات اور دھونس دھاندلی کو جھگڑے میں داخل نہ کریں اور نہ ہی ایک دوسرے کو برا بھلا کہیں۔ لفت ملامت کا تو سوچیں بھی نہ۔ ایسی کوئی بات جھگڑے میں شامل نہ کریں۔ جس سے دوسرے فریق کے دھبات کو ٹھیس پہنچے، اور نہ ہی ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں کو نشانہ بنائیں۔

3- اپنی طرف سے ہر ممکن طور پر فیصلہ کن نتیجہ پر پہنچنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ گھریلو اور خانگی جھگڑوں میں ایسا کرنا بہت ہی ضروری ہے، اور کوشش کریں۔ کہ فیصلہ جلد از جلد ہو جائے۔ اگر آپ جھگڑے کو متنازعہ نہیں رکھا۔ تو فیصلہ جلد ہونے کی بہت زیادہ امید ہے، اور ایسا کرنے میں آسانی بھی ہوگی، اور بیکار باتیں جو جھگڑے سے متعلق بھی نہیں ان کے پیدا ہونے کا خطرہ ٹل جائے گا۔

4- کبھی بھی اپنے جھگڑوں میں دوسروں کو دخل دینے کی اجازت نہ دیں۔ کیونکہ میاں بیوی کے جھگڑوں میں دوست احباب کی شرکت اکثر تباہی بربادی اور طلاق پر ختم ہوتی ہے۔ اس لئے ان تمام احباب کو یہ کہہ کر روک دیں۔ کہ یہ ہمارا میاں بیوی کا جھگڑا ہے۔ آپ کو دخل دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہم خود ہی جھگڑا طے کرلیں گے۔ آپ بیچ میں نہ بولیں۔

اب آپ نیچے دیئے گئے سوالات کا جواب صرف "ہاں یا نہیں" میں دیں۔ ان جوابات سے پتہ چل جائے۔ کہ آپ درست طریقہ پر لڑنا جانتے ہیں یا کس حد تک لڑنا جھگڑنا جانتے ہیں۔ یہ بارہ سوال ہیں، اور یہ بھی ڈاکٹر ہرمٹز نے ہی تیار کئے ہیں۔

سوالات

1 کیا آپ کو یہ احساس ہے۔ کہ دوسرے آپ پر اکثر اعتراض کرتے رہتے ہیں؟
2 کیا لوگوں کو اکثر آپ کے متعلق غلط فہمی ہو جاتی ہے؟
3 کیا جھگڑے کے بعد آپ خود صلح کے لئے پہل کرتے ہیں؟
4 جب کچھ نئی اور پائیدار دلیلیں پیش کی جاتی ہیں۔ تو آپ کو دوران جھگڑا اپنا خیال تبدیل کرنے میں آسانی رہتی ہے؟

5 کیا آپ نے کبھی اپنے رشتہ داروں یا دوستوں سے جھگڑے کے بارے مشورہ لیا ہے؟
6 کیا آپ کو جھگڑے میں کئے گئے اپنے رویہ پر معافی مانگنا آسان معلوم ہوتا ہے؟
7 کیا آپ جھگڑے میں پرانی گزری ہوئی باتوں کو شامل کرلینے کے عادی ہیں؟
8 کیا آپ فریق ثانی کی غلطی تسلیم کرلینے اور معافی مانگنے پر معاملہ رفع دفع کردیتے ہیں؟
9 کیا آپ لڑائی جھگڑے میں وہ باتیں بھی شامل کرلیتے ہیں۔ جن پر بعد میں آپ کو پچھتاوا ہوتا ہے؟
10 کیا آپ کو لڑتے رہنے اور پھر صلح کرتے رہنے کی عادت ہے؟
11 کیا آپ اپنی غلطی کو ماننے میں مشکل محسوس کرتے ہیں؟
12 کیا ہر وقت لڑتے رہنا آپ کو مرغوب ہے؟

آیئے اب کا حساب لگائیں۔ کہ آپ کتنے پانی میں ہیں۔ آپ کو چاہیے تھا۔ کہ سوال نمبر 2 4 6 8 اور 10 کا جواب ہاں میں دینا چاہئے تھا اور باقی کا نہیں میں اب اپنے نمبر لگایئے۔ ہر سوال کا ایک نمبر ہے۔

اگر آپ نے گیارہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ میں پختگی ہے، اور شاید آپ پانچ سو آدمیوں میں ایک ایسے آدمی ہیں۔ جو صحیح طور پر لڑنا جھگڑنا جانتے ہیں۔

اور اگر آپ کے حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ 8 سے 10 تک ہے۔ تو یہ بھی اچھا انسان ہونا ظاہر کرتے ہیں۔ اگر آپ نے 6 7 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کو آئندہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

اور کہیں 4-5 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی حالت خطرے سے خالی نہیں۔ آپ آئندہ کے لئے تہیہ کرلیں کہ ڈاکٹر ہرمٹز کے تجویز کردہ چاروں قاعدوں پر عمل پیرا رہیں گے، اور ان کی پابندی بھی کریں گے اگر بدقسمتی سے آپ کے حاصل کردہ نمبر صرف 3 یا اس سے بھی کم ہیں۔ تو ظاہر ہوتا ہے۔ کہ بار بار کے جھگڑوں کا سبب بھی خود آپ ہی ہیں۔ لیکن یہ خیال ذہن میں نہ لائیں۔ کہ آپ کی اصلاح ممکن نہیں بلکہ آپ کی اصلاح کے امکانات روشن ہیں۔ ذرا دھیان دینے اور سوچ بدلنے کی ضرورت ہے۔ اپنی قابلیت کا حساب لگائیں۔

اب میں کچھ ایسے سوالات کا ذکر کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ جو دو مختلف طریقہ پر کئے گئے ہیں۔ ان سوالات کا مقصد آپ ذہنی اور جسمانی استعداد بڑھانا ہے۔ آپ ان دونوں طریق کے سوالات میں سے اگر چاہیں تو ایک قسم کا اور اگر مناسب سمجھیں تو دونوں طرح کے سوالات کا

جواب صرف "ہاں" یا "نہیں" میں دیں۔ تاکہ ان کو سامنے رکھتے ہوئے آپ کی قابلیت کا صحیح اندازہ لگایا جاسکے ان سوالات کی وضاحت میں ایک عام مثال سے کرنا بہتر خیال کرتا ہوں۔ مثال یوں ہے۔ کہ ایک آدمی یا اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ بال دھوپ میں سفید نہیں ہوئے ہیں، اور اس کا مطلب یہ لیتے ہیں کہ وہ لوگ اپنی عمر کے بڑھنے اور زیادہ عقل مند ہونے یا زیادہ تجربہ کار ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ بس اسی لمبی عمر اور زیادہ عقل مند ہونے کی تحقیق کرنے کے لئے آپ بھی ہاں یا نہیں میں جواب دیں اور اس طرح جواب دیں کہ آپ کی ذہنی عمر کا پتہ چل سکے۔ اگر آپ درج ذیل سوالات کا جواب ہاں میں اگر نہیں بھی دے سکتے تو بھی آپ ہاں میں جواب دیں۔ آپ کے ہاں میں دیئے جانے والے جواب کے آپ کو بیس نمبر ملیں گے، اور نہیں والے جواب کی تیس نمبر ملیں گے۔ اس طرح ہاں اور نہیں کا فرق آپ حاصل کریں اور باقی نمبروں کو پچیس سے تقسیم کریں۔ جو جواب آئے گا۔ وہی آپ کی ذہنی عمر ہوگی جس کی تفصیل سوالات کے آخر میں بیان کردی جائے گی۔

سوالات

1 یا آپ کسی بات کو سن کر بہت جلد مایوس ہو جاتے ہیں؟

2 کیا آپ کو عجیب و غریب کپڑے پہننے کا شوق ہے۔؟ اور یہ کپڑے پہن کر دوسروں کو متاثر کرنا چاہتے ہیں؟

3 جب آپ پر کوئی مصیبت آن پڑے۔ تو کیا آپ اس وقت بھی کامل اعتماد اور ٹھنڈے دل و دماغ سے سوچ بچار کرسکتے ہیں؟

4 جب آپ کسی مسئلہ پر بحث میں الجھے ہوں، اور لوگ آپ کے خیالات کی مخالفت کر رہے ہوں تو کیا آپ چڑ جاتے ہیں یا اپنی بات پر ڈٹے رہتے ہیں؟

5 کیا آپ کو تنہائی پسند ہے

6 کیا آپ کو دوران بحث ایسی باتیں کرنے کی عادت ہے۔ کہ جن پر آپ بعد میں کف افسوس ملتے رہتے ہیں؟

7 کیا آپ کے خاندان سے تعلقات اچھے ہیں، اور کیا ان کے اور آپ کے خیالات میں خاص فرق نہیں ہوتا؟

8 کیا آپ دوسرے لوگوں کے کاموں یا ان کی باتوں کا برا مناتے ہیں؟

9 جب آپ کو یہ علم ہو جاتا ہے۔ کہ آپ کی غلطی ہے۔ تو کیا آپ اپنی غلطی فوراً تسلیم کرلیتے ہیں؟

10 کیا آپ اس ذہنیت کے ہیں۔ کہ اپنی غلطی کی ذمہ داری بھی دوسروں پر ڈالتے ہیں۔ یا جھوٹی باتیں بناتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنی ضرورت کو ترجیح دیتے ہیں؟

12 کیا آپ یہ جانتے ہیں۔ کہ آپ کی زندگی کی عادات اچھی نہیں ہیں؟

13 کیا آپ اپنی آمدنی سے کہیں زیادہ خرچ کرنے کے عادی ہیں؟

14 کیا آپ احساس کمتری کے شکار ہیں۔ اگر ایسا ہے۔ تو کیا آپ اس سچائی کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں؟

15 جب آپ جذبات کی رو میں بہہ رہے ہوتے ہیں۔ تو کیا آپ کی آنکھوں سے آنسو آجاتے ہیں؟

16 کیا آپ کو معمولی معمولی باتوں پر ناراضگی آجاتی ہے؟

17 کیا دوسرے لوگوں پر اپنی برتری کا اظہار کرنا آپ کی خاصیت ہے؟

18 جب آپ ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔ یا حالت خفگی میں ہوتے ہیں۔ تو کیا بعد میں آپ کو پریشانی ہوتی ہے؟

19 کیا آپ لوگوں سے توقع رکھتے ہیں۔ کہ وہ آپ کا کہنا مانیں اور آپ کو طرف توجہ دیں؟

20 کیا آپ یہ امید رکھتے ہیں۔ کہ دوسرے لوگ آپ کی مدد کریں؟

21 جب آپ نفرت کرنے پر آجاتے ہیں۔ کیا اس کی حدود کا خیال بھی رکھتے ہیں۔

22 کیا دوسرے لوگوں کی کامیابی سے آپ حاسد بن جاتے ہیں؟

23 کیا آپ لوگوں کے جذبات کا احترام کرتے ہیں؟

24 کیا آپ دوسروں سے بات بے بات لڑنا شروع کردیتے ہیں؟

25 کیا آپ کو کسی کے قتل کرنے یا خودکشی کرنے کا خیال آیا ہے؟

اب ذرا نتیجہ بھی دیکھ لیتے ہیں آپ نے ہاں والے جواب کے 20 نمبر کے حساب سے پندرہ جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ تو کل نمبر 300 ہوگئے۔ جبکہ آپ نے نہیں والے جواب چھ، دیئے

ہیں یعنی 30 نمبر کے حساب سے 180 نمبر حاصل کیے۔ ان دونوں کا فرق معلوم کریں۔ وہ 120 آتا ہے۔ اب 120 کو 25 پر تقسیم کریں تو باقی 20 بچتے ہیں۔ اس پتہ ملتا ہے۔ کہ آپ متوسط درجہ کی لیاقت کے مظہر ہیں۔ اگر آپ کے باقی نمبر 22 یا 18 ہوتے تو بھی آپ اوسط درجہ کے ذہین شمار کیے جاتے، اور اگر آپ کے نمبر تقسیم کے بعد 10-12-14 بچیں تو سمجھئے۔ کہ آپ میں لڑکپن زیادہ موجود ہے۔ جس کا مطلب ہے کہ اپنی ذہنی لیاقت کو بڑھائیں۔ ذہنی حالت کو مضبوط بنانے کی ترکیب بھی اسی کتاب کے کسی باب میں درج ہیں۔ ان کو غور سے پڑھیں اور ان پر عمل کریں ضرور فائدہ ہوگا۔

اپنے آپ کو ہروقت دبائے رکھیں

کسی کام میں کھلے دل سے حصہ نہ لینا "خود کو دبائے رکھنا" کہلاتا ہے۔ جو لوگ اس قسم کی عادت کا شکار ہوتے ہیں۔ وہ کسی بھی کام میں دل کھول کر حصہ نہیں لیتے۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے۔ کہ کوئی بھی شخص ان کی قابلیت، اہلیت اور صلاحیتوں کا کچھ بھی اندازہ نہیں لگا سکتا نیز ان کی قابلیت، صلاحیت کی نشوونما بھی صحیح طور پر ہوتی۔ انہوں نے جو کچھ بننا ہوتا ہے۔ وہ صرف اس کا عکس ہی بن کر رہ جاتے ہیں آپ کی صحیح تشخیص کرنے کے لئے ضروری ہے۔ کہ آپ حسب ذیل سوالوں کے جوابات پوری ایمانداری سے صرف "ہاں" یا "نہیں" میں دیں۔ پھر ہی کوئی نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے۔ کہ آپ اس عادت بد کے شکار ہیں یا نہیں۔ سوالات کا نتیجہ ان کے آخر میں پیش کیا جائے گا۔

سوالات

1- کیا آپ جب کوئی غلطی کرتے ہیں تو دوسروں کی نگاہ میں مضحکہ خیز بننا پسند نہیں کرتے اور گھبراتے ہیں؟

2- کیا آپ کو ایسا لباس اور کام کرنا پسند نہیں۔ جس سے آپ دوسروں کی نگاہ میں آجائیں؟

3- جب کسی دکان کا سیلزمین آپ سے باتیں کرتا ہے۔ تو کیا آپ پریشان ہو جاتے ہیں؟

4- آپ کو جس کام کو انجام دینے کی خواہش ہوتی ہے۔ اور آپ اسے کرنے سے پہلے دوبارہ

سوچتے اور غور بھی کرتے ہیں۔ مگر کسی انجانے خوف سے گھبرا کر وہ کام انجام کیوں نہیں دیتے؟

5- آپ اس بات سے کس حد تک متفق ہیں۔ کہ جب لوگ دوسروں کو غور سے دیکھتے ہیں۔ تو نکتہ چینی کرتے ہیں؟

6- کیا آپ کی عادت یہ ہے کہ نہ تو کھل کر ہنسیں اور نہ ہی کھلے دل سے کسی کی تعریف کریں؟

7- جب کوئی شخص آپ سے مذاق کرتا ہے۔ تو آپ کافی دیر کے بعد یہ تاثر دیتے ہیں۔ کہ آپ کو مذاق برا نہیں لگا؟

8- کیا آپ کو خاموش رہنا کسی مباحثہ میں شامل ہونے سے بہتر محسوس ہوتا ہے؟

9- کیا آپ دوسروں کی طرف سے کی جانے والی گستاخی اور زیادتی اس لئے برداشت کر جاتے ہیں۔ کہ وہ آپ سے لڑ نہ پڑیں؟

10- کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ دوسرے لوگ آپ کی نسبت بہتر طریقے سے کام انجام دیتے ہیں؟

11- کیا آپ دوسرے لوگوں کو اپنی نسبت زیادہ خوبصورت خیال کرتے ہیں؟

12- کیا دوسرے لوگ آپ سے زیادہ ہردلعزیز ہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے؟

13- کیا آپ اکثر و بیشتر یہ محسوس کرتے رہتے ہیں۔ کہ دوسرے لوگ آپ کو اندر ہی اندر پسند نہیں کرتے ہیں؟

14- جب آپ کسی کو ملتے ہیں۔ تو کیا آپ یہ سوچ رہے ہوتے ہیں۔ کہ شاید یہ شخص مجھے پسند نہیں کرتا؟

15- جب آپ دوسرے لوگوں میں موجود ہوتے ہیں۔ تو کیا خود کو اردگرد کے ماحول کی وجہ سے بھول جاتے ہیں؟

16- جب آپ کسی مجلسی تقریب میں ہوتے ہیں۔ تو اکثر اپنے کسی واقف کار سے باتیں کرتے رہنا زیادہ اچھا خیال کرتے ہیں؟ یا نئے نئے لوگوں سے باتیں کرنا اور ان کے پاس بیٹھنا پسند کرتے ہیں؟

17- کیا آپ کو جلسے جلوس اور بھیڑ بھاڑ کے مواقع پسند نہیں آتے؟

18- آپ کے لئے سب سے مشکل مرحلہ وہ ہوتا ہے۔ جب آپ کو دوسروں سے اظہار محبت

ڈانس کرنا پڑتا ہے؟

19- جب آپ اپنے خیالات کا اظہار صحیح طور پر نہیں کر سکتے۔ تو کیا دوسرے لوگ غلط فہمی کا شکار ہو جاتے ہیں؟

20- کیا آپ اپنی اصل بے چینی کو چھپانے کی خاطر دن کو بھی خیالی قلعے تعمیر کرتے رہتے ہیں؟

نتیجہ: ہر سوال جس کا جواب ہاں میں ہے۔ اس کے پانچ نمبر لگا دیں۔ اگر آپ نے تیس یا چالیس سے کم حاصل کئے ہیں۔ تو معلوم ہوتا ہے۔ کہ آپ اپنے آپ کو دبائے رکھنے کے عادی بالکل نہیں ہیں۔ بلکہ ہر کام خوب کھل کر انجام دینے کے عادی ہیں، اور اگر صرف ساٹھ تا چالیس نمبر حاصل کرتے ہیں۔ تو ظاہر ہوتا ہے۔ کہ آپ خود کو دبائے رکھنے کے عادی ہیں۔ آپ کو اپنی اصلاح کی طرف خاص طور پر توجہ دینی چاہئے۔ ورنہ آپ کی شخصیت پس کر رہ جائے گی، اور آپ دنیا میں کچھ بھی نہ کر سکیں گے، اور اگر آپ نے صرف 30-40 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو معلوم ہوتا ہے۔ کہ آپ کافی حد تک اس عادت بد سے محفوظ ہیں۔

جو لوگ خود کو سدھارنا چاہتے ہیں۔ ان کو درج ذیل دو باتوں کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہئے۔

1- اگر وہ خود کو دوسروں سے افضل نہیں سمجھتے تو یہ بھی خیال نہ کرنا چاہئے۔

2- کوشش کریں۔ کہ کسی قدر سخت ہو جائیں۔ ہر وقت اسی بات کی فکر میں نہ لگے رہیں۔ کہ لوگ آپ کے بارے کیا سوچتے ہیں یا کیا کہتے ہیں۔ ہماری زندگی مکمل اور آزادی اسی صورت ہو سکتی ہے۔ جب ہم یہ ڈر چھوڑ دیں اگر انسان صدق دل سے کوشش کریں۔ تو دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں آپ کوشش کریں کہ تین سے چھ ماہ کے اندر ان بیسوں سوالات کا جواب نہیں میں دے سکیں اور یہ ناممکن نہیں ہے۔

اپنی دماغی حالت کا امتحان لیں

دنیا میں وہی انسان اپنے پاؤں پر کھڑا ہو سکتا ہے۔ جو دماغی طور پر تندرست ہو جس کا ذہن درست اور صحیح طریقے سے کام کرتا ہے۔ وہی انسان اپنی الجھنوں کا مقابلہ بھی کرتا ہے، اور کسی بھی ذمہ داری کو سنبھالنے میں قطعی نہیں ڈرتا، اور کبھی بھی تخیل کے سہارے حقیقت کو نہیں چھوڑتا، اور وہی اعصابی کمزوری کا اظہار کرنے کے لئے بہانے تلاش کرتا ہے۔

آپ بھی یقیناً یہ معلوم کرنے کے لئے بے چین ہوں گے۔ کہ آپ ذہنی اور دماغی طور پر تندرست و توانا ہیں ذیل میں کچھ سوالات پیش ہیں۔ آپ پہلے ان کا بغور مطالعہ کریں، اور پھر "ہاں" یا "نہیں" میں جواب دیں اسے اپنی دماغی حالت پرکھنے کے لئے کسوٹی سمجھیں۔

سوالات

1- جہاں تک آپ کے ماں باپ کا تعلق ہے۔ کیا آپ کسی بھی جھنجلاہٹ سے دور رہ کر زندگی کے دن آزادی اور بے فکری سے گزارتے ہیں؟

2- کیا آپ دوسروں سے متاثر ہوئے بغیر ان سے دوستانہ مراسم قائم رکھ سکتے ہیں؟

3- کیا آپ کی ازدواجی زندگی چین سے گزر رہی ہے، اور کیا آپ جنسی تعلقات کے ضمن میں خود کو مطمئن خیال کرتے ہیں؟

4- کیا آپ دوسرے لوگوں کی خوشحالی اور فارغ البالی کو اپنی خوشحالی اور فارغ البالی کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟

5- کیا آپ کسی قسم کے تناؤ سے دور رہتے ہوئے اور اپنی ذات کو بھول کر کسی قسم کے کھیل یا کام میں مصروف ہو سکتے ہیں؟

6- کیا آپ کو کسی اچھی قسم کے شوق میں دلچسپی ہے؟

7- ہر شخص چاہتا ہے۔ کہ وہ ہر دلعزیز رہے۔ دوسرے لوگ اس کی تعریف کریں۔ کیا آپ ان کے بغیر سکھی رہ سکتے ہیں؟

8- کیا آپ اپنا مذاق اُڑانے کی ہمت رکھتے ہیں؟ کیا آپ تفریح پسند اور خوش مزاج ہیں؟

9- کیا آپ دوسروں کے بگڑنے پر مایوس یا ناراض تو نہیں ہوتے؟

10- کیا آپ میں سخت ناکامی اور بہت زیادہ مایوسی کرنے کی ہمت ہے؟

11- کیا آپ مختلف اشیاء کو ان کے حقیقی رنگ میں دیکھتے ہیں؟ کیا آپ انہیں اپنے خیالی رنگ میں تو نہیں دیکھتے؟

12- جب آپ کوئی فیصلہ کر لیتے ہیں۔ تو اس کے مطابق عمل کرتے ہیں یا نہیں۔ کیا آپ کو یہ فکر نہیں ہوئی۔ کہ کوئی دوسرا آپ کی رہنمائی کرے اور راستہ دکھائے۔ کیا آپ کو قدم قدم پر

ہمت بندھانے کی ضرورت تو نہیں ہوتی؟

13- کیا آپ مشکلات رکاوٹوں یا نکتہ چینی کو ایک چیلنج سمجھ کر زیادہ جوش و خروش سے آگے بڑھنے کی ترغیب پاتے ہیں؟

14- کیا آپ تناؤ کی پرواہ نہ کرتے ہوئے اپنا دن بھر کا کام جاری رکھتے ہیں؟

15- کیا آپ اپنے آپ کو نئے ماحول، نئے لوگوں، نئے دوستوں میں ڈھال لیتے ہیں؟

16- کیا آپ کسی مشکل ترین اور سخت ناپسند کام کو بھی دلجمعی سے انجام دیتے ہیں؟

17- کیا آپ کو معمولی بیماریوں جیسے سردرد، متلی یا سر چکرانے پر مکمل قابو پا سکتے ہیں؟

18- کیا آپ خوابوں کی دنیا میں رہنے، قطعی ناممکن باتوں کے خیال میں ڈوبے رہنے پر خود کو قابو رکھ سکتے ہیں؟

19- کیا آپ کو اکیلے رہنے سے ڈر، دکھ یا مایوسی نہیں ہوتی؟

20- کیا رات بھر نیند کرنے سے آپ کو تازگی ملتی ہے؟

نتیجہ معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے۔ کہ آپ ان میں ہر اس سوال کو پانچ نمبر دیں۔ جس کا جواب آپ ہاں سمجھتے ہیں، اور کل حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ نکالیں۔ اگر آپ نے ستر یا اس سے زائد نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو سمجھئے کہ آپ کی دماغی حالت درست بلکہ بہت ہی اچھی ہے۔ اگر نمبر 60 سے 70 تک ہوں تو بھی درست حالت ہے۔ جبکہ 50 یا 60 نمبر ہوں تو جان لیں کہ آپ کی ذہنی حالت اوسط درجہ کی ہے۔ اگر آپ نے صرف پچاس سے کم نمبر حاصل کئے ہیں تو پھر آپ کی دماغی حالت تسلی بخش نہیں ہے۔

جب آپ مندرجہ بالا طریقہ سے اپنی حالات کا جائزہ لیں گے۔ تو آپ کو اپنی کمزوریوں کا علم بھی ہو گا۔ پھر آپ اپنے بچپن پر نظر ڈالیں گے۔ تو آپ کو کمزوریوں کی وجہ بھی معلوم ہو جائے گی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے۔ کہ آپ کی یہ کمزوریاں آپ کو اپنے والدین سے ورثہ میں ملی ہوں۔ جو اب اپنا اثر آپ پر اور دوسروں کے آپس کے تعلقات پر پڑ رہا ہے۔ اپنے آپ کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اپنے نظریات کو اور زیادہ مضبوط بنانے کی جدوجہد کریں۔

ہر تھکاوٹ کا اصلی سبب معلوم کریں

جو لوگ ہر وقت اپنے آپ کو تھکا تھکا محسوس کرتے ہیں۔ انہیں جان لینا چاہئے کہ

تھکاوٹ بذات خود کوئی بیماری نہیں۔ بلکہ یہ کسی اور بیماری کی علامت ہے۔ اگر آپ کی بھی ایسی ہی حالت رہتی ہو۔ تو سب سے پہلے کسی ماہر معالج سے اپنا معائنہ کروائیں، اور اگر بقول ڈاکٹر آپ کو کوئی بیماری نہیں۔ تو سمجھ لیں کہ یہ تھکاوٹ کسی نفسیاتی دباؤ کا نتیجہ ہے۔ آپ یقیناً اس نفسیاتی دباؤ کے متعلق جاننا چاہیں گے۔ کیونکہ جب تک کوئی وجہ معلوم نہ ہو اس کا علاج اور تدارک کیسے ممکن ہے، اور جب تک اس وجہ کو دور نہ کیا جائے تو اسے کے نتائج سے محفوظ کیونکر رہا جا سکتا ہے۔

میں آپ کی تھکاوٹ کی نفسیاتی وجہ معلوم کرنے کے لئے چند سوالات بتاتا ہوں۔ آپ ان کا مکمل جائزہ لینے کے بعد اپنا جواب "ہاں" یا "نہیں" میں دیکر اصل وجہ معلوم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ اس سلسلے میں حسب ذیل بیس سوال پیش ہیں۔

1 کیا آپ بالکل تندرست ہیں؟ قوت بخش غذا استعمال کرتے ہیں؟ آرام بھی کرتے ہیں؟

2 کیا آپ کو اپنے جسم کی فکر رہتی ہے۔ اسی لئے تو آپ کو نہ تو قبض رہتی ہے اور نہ سردی زکام اور نہ ہی آپ زیادہ شہوت پرست ہیں؟

3 کیا آپ کی گھریلو زندگی خوشگوار گزرتی ہے؟

4 کیا آپ کا بچپن آرام و سکون سے گزرا تھا؟

5 کیا آپ کے والدین خوش طبع لوگ تھے۔ اور تناؤ، فکر، خوف اور نقصان پہنچانے والی ذہنی تکالیف سے پاک صاف تھے؟

6 کیا آپ اپنے کام سے خوش ہیں؟

7 کیا آپ کا پیشہ سماج کے لئے فائدہ مند ہے؟ اور کیا آپ اسے اسی لئے اپنائے ہوئے ہیں؟

8 کیا آپ کو اپنے کام اور نصب العین جس کے زیر اثر آپ وہ کام کر رہے ہیں۔ مناسب کامیابی حاصل ہو رہی ہے؟

9 آپ کے ارادے، بہت بلند ہیں۔ کیا آپ کو ان کی کامیابی کی امید ہے؟

10 جب کبھی آپ کو ناکامی، تلخ تجربہ یا مایوسی حاصل ہوتی ہے۔ تو کیا آپ ہمیشہ کی طرح اپنے کام میں دلچسپی لیتے رہتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنے آپ کو اور اپنے کاموں کو ان کی مناسبت کے مطابق اہمیت دیتے ہیں یا اس سے کم یا زیادہ دیتے ہیں؟

12 جب آپ اپنے کام کو اپنی پوری طاقت سے بہتر طور پر انجام دیتے ہیں۔ تو کیا آپ کو اطمینان

قلب حاصل ہوتا ہے؟

13 جتنے دنیاوی سکھ آپ کو نصیب ہیں۔ تو کیا وہ کافی ہیں۔ اور کیا آپ اللہ پاک کا شکر ادا کرتے ہیں؟

14 جب آپ چھٹی منا رہے ہوتے ہیں تو کیا کاروباری فکرات بھلا دیتے ہیں؟

15 کیا آپ مالی پریشانیوں، اور روپے پیسے کی فکرات سے آزاد رہتے ہیں؟

16 کیا دوسرے لوگ آپ کی دوستی کو پسند کرتے ہیں؟

17 کیا آپ دوسرے لوگوں سے مل جل کر رہنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ آپ یہ بھی اچھی طرح جانتے ہیں۔ کہ وہ آپ کو پسند نہیں کرتے؟

18 کیا آپ دوست بنانے کے طریقے جانتے ہیں؟

19 کیا آپ کے تعلقات بیشتر لوگوں سے خوش گوار ہیں؟

20 جتنا پیار محبت آپ کو اپنے عزیز و اقارب سے ملتا ہے۔ کیا آپ اس سے خوش ہیں؟

اب آپ اپنا نتیجہ خود مرتب کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے۔ کہ ہر "ہاں" کے 5 نمبر لگائیں۔ اور اپنے کل نمبروں کا مجموعہ نکالیں۔ اگر آپ نے ساٹھ یا اس سے زائد نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کو تھکاوٹ کا شکار نہیں ہونا چاہئے تھا۔ اگر آپ نے 40 یا 50 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کا شمار اوسط درجہ کے لوگوں میں ہو گا۔ جتنے سوالات کے جواب آپ نے نہیں میں دیا ہے۔ تو سمجھ لیں کہ آپ کی تھکاوٹ کے اتنے ہی نفسیاتی اسباب ہیں۔

آپ کو اپنا نتیجہ معلوم ہو چکا ہے۔ اب آپ مکمل دیانتداری سے ان کے انسداد کو کوشش کریں آپ کو محنت ضرور کرنی پڑے گی۔ لیکن جب محنت کر کے کامیاب ہوں گے۔ تو آپ نہ تھکاوٹ یقیناً دور ہو جائے گی۔ جبکہ آپ کی ایسی تھکاوٹ کا علاج کسی بڑے سے بڑے ڈاکٹر کے پاس بھی نہیں ہے۔

اپنے جذبات کو تولئے

کسی انسان کو اگر کوئی چیز مار سکتی ہے۔ تو وہ جذباتی کشمکش ہے۔ انسان محنت کرنے سے نہیں مرتا۔ جبکہ جذباتی کشمکش انسان کو قبل از وقت بوڑھا بنا دیتی ہے۔ اور وہ اپنی عمر سے بہت زیادہ بوڑھا دکھائی دینے لگتا ہے یہ ہماری بدقسمتی ہے۔ کہ ہم میں سے اکثر لوگ اس دھیاتی کشمکش کا شکار

ہو جاتے ہیں۔ آیئے میں آپ کو اس کشمکش سے رہائی پانے کی ترکیب بتاتا ہوں۔ ذیل میں صرف بیس سوال پیش ہیں۔ جن کا جواب آپ نے صرف "ہاں" یا "نہیں" میں دینا ہے۔ پھر اسی عنوان کے آخر پر دیئے گئے طریقے کو استعمال میں لا کر اپنا نتیجہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

آیئے ان سوالات پر غور کریں۔

1 جب آپ کہیں بیٹھے ہوئے ہوں۔ کرسی پر یا چارپائی پر یا میز پر تو کیا آپ اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو اوپر کی طرف گھماتے رہتے ہیں؟

2 جب آپ کرسی پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ تو کیا اکثر اپنے پاؤں کو اوپر تلے رکھتے ہیں اور کبھی سیدھا رکھتے ہیں۔ یعنی کبھی تو آپ انگریزی لفظ اور کبھی پاؤں برابر رکھتے ہیں

3 کیا آپ اپنے پاؤں ہمیشہ کرسی کے پائے سے لپٹتے رہتے ہیں یا کرسی کے نیچے اندر کی جانب موڑے ہوئے رکھتے ہیں۔ یا موڑتے رہتے ہیں؟

4 کیا آپ اکثر اپنے ہونٹوں کو کاٹتے رہتے ہیں یا انہیں چاٹ چاٹ کر خشک نہیں ہونے دیتے۔ یا آپ انہیں اندر کی طرف دبا کر تر کرتے رہتے ہیں؟

5 کیا آپ اپنے بالوں کو انگلیوں سے سلجھاتے اور الجھاتے رہتے ہیں؟

6 کیا آپ اپنے ہاتھوں کو بھینچتے رہتے ہیں یا انہیں ایک دوسرے سے رگڑتے رہتے ہیں؟

7 کیا آپ کی عادت ہے۔ کہ کثرت سے رومال، ٹائی، بٹن یا گھڑی سے کھیلتے رہتے ہیں؟

8 کیا آپ کو اپنا انگوٹھا چوسنے کی عادت ہے؟

9 کیا آپ ایک پاؤں پر زور دے کر کھڑے ہو کر اور دوسرے کو خم دیکر رکھنے کے عادی ہیں؟ اور پھر اسی طرح پہلے پاؤں کو خم دیکر اور دوسرے پر زور دیکر کھڑے ہونے کی عادی ہیں؟

10 کیا آپ اپنی انگلیوں کے ناخن کترتے رہتے ہیں؟

11 کیا آپ کھانا چبائے بغیر ہی نگل لیتے ہیں؟

12 کیا آپ زیادہ سگریٹ پیتے ہیں۔ یا چیونگم زیادہ چباتے ہیں یا منہ میں زیادہ وقت مٹھائی رکھتے ہیں؟

13 کیا آپ ہوٹلوں اور کینٹینوں میں کثرت سے چائے یا کافی پینے کے عادی ہیں؟

14 کیا آپ ہر معاملہ میں زیادہ جلد باز اور عجلت پسند ہیں؟

15 کیا آپ کو کسی کا انتظار کرنا پریشان کر دیتا ہے۔ اور آپ بے چین ہو جاتے ہیں؟

16 جب آپ کسی کی بات کو تسلیم کرتے ہیں تو کیا اپنا سر ہلاتے رہتے ہیں؟

17 جب لوگ آپ سے گفتگو کر رہے ہوتے ہیں۔ تو ان کو ایسی نظروں سے دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ جو ان کو گراں گزرتا ہے۔

18 کیا آپ کو بھول جانے کی بیماری ہے۔ اور کسی کی بات کو فوراً بھول جاتے ہیں۔ کہ اس نے کیا کہا تھا۔ اور آپ اس وقت چونک اٹھتے ہیں۔ جب وہ اپنی بات ختم کرتا ہے؟

19 کیا آپ یہ خیال کرکے پریشان ہو جاتے ہیں۔ کہ لوگ آپ کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔

نتیجہ:۔ ۔مندرجہ بالا سوالوں کے جواب میں آپ نے "نہیں" کہا ہے۔ اور اگر وہ ۱۰۰ نمبر بن جاتے ہیں جو آپ کو حاصل کرنا لازمی ہے۔ اگر آپ نے ستر کے قریب نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو بھی اچھے ہیں۔ ساٹھ نمبر حاصل کرنا بھی گوارہ ہے۔ اور اگر آپ نے 60 سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو خبردار ہو جایئے۔ کیونکہ آپ کی جذبائیت بڑھ رہی ہے۔ آپ کا فرض ہے۔ کہ اس پر قابو پانے کی تگو دو کریں۔ اور اپنی شعوری کاوشوں کی کوششوں سے ان سے نجات حاصل کریں۔ اس طرح آپ ان کی صحیح وجوہات معلوم کرکے ان کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔

چوتھا باب

اچھا بننے کی کوشش کریں

پہلے کیوں نہ آپ کے صبر کے امتحان لیا جائے

جن لوگوں کو ہر کام حوصلہ اور صبر سے کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ وہ ہر حال میں متحمل مزاج ثابت ہوتے ہیں۔ اور کبھی بھی چڑچڑانے میں اپنا قیمتی وقت برباد نہیں کرتے۔ اور زندگی میں پیش آنے والی ہر الجھن اور پریشانی ہنس ہنس کر برداشت کرتے ہیں۔ کیونکہ انہیں اس بات کا علم ہوتا ہے۔ کہ جب کسی بات کو روکا نہیں جاسکتا۔ تو اس کے لئے بے کار کوشش کرنے کا کوئی فائدہ ۔ ۔اس کو برداشت کرلینے میں ہی بہتری ہے۔ یہی اور اسی قسم کے لوگ فراخ دل ہوتے ہیں۔ وہ کسی دوسرے مشکل اور ناممکن کاموں کی امید نہیں رکھتے۔

۔ر چاہتا ہوں کہ آپ کے صبر کا بھی امتحان لیا جائے اس امتحان کا طریقہ یہ ہوگا۔ کہ ایک حقیقی پوزیشن آپ پر واضح کروں گا۔ پھر دو مختلف خیالا۔ کا اظہار ۔وں گا۔ آپ نے سوچ سمجھ کر جواب دینا ہے۔ کہ ایسی حالت میں آپ کیا کریں گے۔ پھر ان ۔الات میں سے "الف باب" پر نشان لگانا ہوگا۔ جب آپ تمام سوالات پر نشان لگائیں ۔۔ تو آخر ۔ یے گئے نتیجہ سے موازنہ کریں۔

1- حقیقی پوزیشن یہ ہے کہ اگر کسی۔ آپ کی نہیں بنتی تو آپ کیا سوچیں گے؟

(الف) اگر اس کا برتاؤ ایسا ہو۔ تو بس ہو چکا ہیں ۔ ٹوک الفاظ م۔ کہہ دوں گا۔ کہ دوستی ۔ ۔ئی ہے۔ تو بے شک ٹوٹ جائے۔ مجھے کوئی پرواہ ۔

(ب) وہ جسے ٹھیک خیال کرتا ہے۔ میں درمیان میں کیوں ۔ ۔دوں۔ میں ۔ا۔لے کر برا کیوں بنوں۔ جبکہ ہر انسان کو اپنے دل کے موافق کام کرنے کا حق ہے

2- جب کوئی شخص آپ کو دھوکہ دیتا ہے۔ تب آپ کیا کہیں گے؟

(الف) کیسا دھوکے باز شخص ہے۔ اب تو میں بھی کسی پر اعتماد یا اعتبار نہ کروں گا۔ اور اس ۔ ۔ ۔تہ بھی

معاف نہ کروں گا۔ پھر آپ زیادہ سے زیادہ لوگوں سے اس کی برائی کریں گے۔

(ب) لوگ تو ایک سے بڑھ کر ایک دھوکے باز ہوتے ہیں۔ مجھے تو وہ اس سے بھی زیادہ دھوکہ دے سکتا تھا۔ مگر خیر اتنا ہی غنیمت ہے۔ پھر سب لوگ تو دھوکے باز نہیں ہوتے۔ میں سب کو بے اعتبار کیوں سمجھوں۔

3- اگر آپ کو درد سر کی شکائت ہے۔ تو آپ کیا سوچتے ہیں؟

(الف) سب دوست میرے ساتھ آکر اظہار ہمدردی کریں۔ مگر زور سے بات کوئی نہ کرے اور دروازے بھی زور سے بند نہ کرے۔ ریڈیو بجانا بند کرے۔ اگر کوئی ایسا کرتا ہے۔ تو آپ برہم ہو جاتے ہیں۔ اور بگڑ بھی جاتے ہیں۔

(ب) میرے سر میں درد ہے۔ تو ہوتا رہے۔ لوگ اگر ہمدردی ظاہر کرتے ہیں۔ اور شور نہیں مچاتے تو اچھی بات ہے۔ لیکن میں ان کو زبردستی کیوں منع کروں۔

4- آپ کسی کام میں ناکام ہو جاتے ہیں تو؟

(الف) آپ دوسروں کے سر الزام تھوپیں گے۔ غصے ہونگے۔ چڑچڑے پن کا اظہار کریں گے اور آئندہ کے لئے اس کام کو چھوڑ دیں گے۔

(ب) یا آپ اپنی ناکامی کا سبب تلاش کریں گے۔ کیا آپ دوبارہ کوشش کریں تو کیا آپ کامیاب ہو جائیں گے۔ یا اسے چھوڑ دینا ہی بہتر ہوگا۔ چھوڑ دینا درست نہیں۔ کیونکہ یہ ہار ماننے کے مصداق ہے۔ ایسا خیال کر کے کیا آپ پھر سے کوشش کریں گے؟

5- آپ کوئی تنظیم سے متعلق کام کر رہے ہیں۔ کوئی آپ کی مدد نہیں کر رہا ہے۔ تو آپ کا رد عمل کیا ہو گا؟

(الف) جاری کام روک دیں گے۔ اور تنظیم سے علیحدگی اختیار کر لیں گے۔

(ب) آپ مختلف طریقوں سے لوگوں کو اپنی بات سمجھائیں گے۔ اتنے آسان طریقے سے کہ وہ سب کی سمجھ میں آجائے گا۔ آپ لوگوں کو اپنی طرف بلانے میں کامیاب ہو جاینگے۔ اور ان سے مدد بھی ضرور لیں گے۔

6- آپ کے گھر میں کوئی بیمار ہے۔ آپ کیا کریں گے؟

(الف) گھر کے تمام کام گڑبڑ ہو جانے کی وجہ سے آپ بگڑ اٹھیں گے۔ بے آرام ہونے کی وجہ سے شور مچائیں گے۔ اور کیا یہ کہیں گے۔ کہ گھر میں کوئی میرا خیال نہیں رکھتا۔

(ب) آپ افراد خانہ کی مدد کریں گے۔ بے آرامی سے انہیں بچائیں گے۔ مریض کا تندرست ہونا آپ کے لئے سب سے بڑی بات ہے۔ اور چڑچڑائے بغیر مریض کی خدمت کرتے رہیں گے

7- آپ کسی کو کوئی بات یا چیز کے متعلق سمجھا رہے ہیں۔ وہ آپ کی بات نہیں سمجھ رہا۔ تب آپ کیا کریں گے۔

(الف) یہ سوچیں گے کہ کیا عجب احمق انسان ہے۔ ذرا سے توجہ دینے سے بات سمجھ سکتا ہے۔ دھیان دے تو سب کچھ سمجھ جائے۔ مگر یہ ایسا کر ہی نہیں رہا۔

(ب) کیا یہ سوچیں گے۔ کہ میرے سمجھانے کا طریقہ تو غلط نہیں۔ ضروری میرے سمجھانے میں کوئی خامی ہے۔ کہ یہ میری بات کی طرف دھیان ہی نہیں دے رہا۔ میں اس کی توجہ اپنی جانب مبذول نہیں کر سکتا۔ اس میں میرا اپنا ہی قصور ہے۔ اس کا نہیں، اگلی دفعہ ضرور اس کو متوجہ کر لوں گا۔ کہ میری بات سمجھ جائے۔

8- کوئی آپ سے کچھ پوچھتا ہے۔ تو آپ کیا کریں گے؟

(الف) آپ ڈھٹائی سے صاف صاف کہہ دیں گے کہ میرے پاس وقت نہیں۔

(ب) آپ ضرور یہ سوچیں گے۔ کہ لوگ آپ کی عزت کرتے ہیں اور اسی لئے مشورہ کرنے آتے ہیں۔ آپ پر مکمل اعتماد کرتے ہیں۔ آپ کو اپنا سمجھتے ہی۔ یہ سوچ کر کسی اور وقت ہی سہی ان کو پوچھی گئی باتیں بتا دیں گے۔

9- مان لیجئے کہ کسی سے غلطی ہو گئی ہے۔ آپ کا رد عمل کیا ہو گا؟

(الف) اف! کیسے بے وقوفوں سے واسطہ پڑ گیا ہے۔ آپ غلطی کرنے والے کو سنا کر یہ بات کریں گے۔

(ب) آپ غلطی کرنے والے شخص سے تنہائی میں ملیں گے۔ اور اسے سمجھائیں گے کہ بھائی غلطی ہر انسان سے ہو جاتی ہے۔ آپ بھی آئندہ احتیاط سے کام لیں تاکہ دوبارہ آپ سے غلطی سرزد نہ ہو۔

10- آپ کا کچھ مالی نقصان ہو گیا ہے۔ آپ کیا کریں گے؟

(الف) نیکسوں نے تو پہلے ہی زندگی اجیرن کر رکھی ہے۔ باقی رہی سہی کسر اب پوری ہو گئی ہے۔ یہی کچھ سوچ کر آپ خود پر، اہل خانہ پر، اور دیگر لوگوں پر برس پڑیں گے۔

(ب) یہ خیال کریں گے۔ کہ کوئی بات نہیں، جو نقصان ہونا تھا ہو گیا۔ اب میں اپنا ذاتی خرچ گھٹا دوں گا۔ اس طرح مجھے تھوڑی سی تکلیف تو ضرور ہوگی۔ تو بے شک ہوا کرے۔ آخر غلطی بھی تو میری تھی۔ میں اپنی غلطی پر دوسروں سے کیوں بگڑوں۔

اپنے صبر کا نتیجہ معلوم کریں۔ کیا آپ نے سب سوالات پر نشانات لگائیے ہیں۔ آپ نے جتنی دفعہ "ب" پر نشان لگایا ہے۔ اسے پانچ سے ضرب دیں۔ کیونکہ ایک نشان کے پانچ نمبر ہیں۔ کل نمبر جوڑ لیں اگر آپ نے چالیس نمبر حاصل کیئے ہیں۔ تو بہت ہی اچھی بات ہے۔ اور اگر تیس نمبر حاصل کیئے ہیں تو بھی فکر کی کوئی بات نہیں گزارہ ہو سکتا ہے۔ اور اگر کسی وجہ سے آپ نے تیس سے کم نمبر حاصل کیئے ہیں۔ تو یہ پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ میں صبر کا مادہ بہت ہی کم ہے۔ آپ کوشش کر کے اپنی اس کمی کو پورا کریں۔ کیونکہ صبر کرنا۔ اور صبر سے کام لینا اچھی بات ہے۔

اللہ تعالٰے کا فرمان بھی یہی ہے۔ کہ اگر انسان صبر سے کام لے۔ تو اس کو اچھا بدلہ ملے گا۔

لیا صبر ایوب علیہ السلام کا امتحان
کیا جسم کیڑوں سے سب نیم واں
کرورٹ کا پایا نہ نام ونشان
رہی شکر کرتی برابر زبان

آپ کس قدر چست و چالاک ہیں؟

آرام دہ اور سکھ چین سے زندگی بسر کرنے کے لئے ضروری ہے۔ کہ آپ کو رہنے سہنے کا سلیقہ بھی معلوم ہو۔ جب تک آپ یہ جان نہ لیں۔ کہ مل جل کر رہنے کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ جن لوگوں سے مل کر رہنا چاہتے ہیں۔ ان کے ساتھ کس قسم کا برتاؤ کرنا چاہئے۔ آپ زندگی میں ترقی جبھی حاصل کر سکتے ہیں جب تک آپ جینے کا ڈھنگ نہیں جان جاتے علم نفسیات کی جدید تحقیق کو پیش نظر رکھ کر ماہرین نے چند سوالات مرتب کیئے ہیں۔ جن سے آپ کے چست و چالاک ہونے سے متعلق اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ کہ آپ کس قدر ہوشیار اور چست ہیں۔ اور آج کی چست و چالاک دنیا میں کہاں تک پورا اترتے ہیں۔ نتیجہ معلوم کرنے سے متعلق سوالات کے آخر میں وضاحت کے ساتھ لکھ دیا گیا ہے آپ خود اپنا حساب لگا کر معلوم کر سکتے ہیں۔ کہ آپ کتنے چالاک اور ہوشیار ہیں۔

1 یقیناً آپ کی کچھ مشکلات اور دقتیں بھی ہونگی۔ ان سے نبٹنے کا درست طریقہ یہ ہے۔ کہ آپ ان مشکلات کو ایک کاغذ پر ترتیب وار لکھ لیں۔ اور پھر ایک ایک کر کے ان کو نمٹاتے جائیں۔ کیا آپ کی بھی ایسی ہی عادت ہے؟

2 کیا آپ اشتعال میں آئے بغیر کسی قسم کی بحث مباحثہ میں شرکت کرتے ہیں؟

3 کیا آپ میں خود پر کی جانے والی نکتہ چینی کو سننے کی عادت ہے۔؟

4 کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے پہلے اس کام کے ہر پہلو پر غور کرتے ہیں؟

5 اگر کبھی ضرورت پڑ جائے تو آپ بغیر تکلف محسوس کیئے تقریر کر سکتے ہیں؟ ہجوم پر قابو پانے کے لئے کوئی دلچسپ واقعہ سنا سکتے ہیں۔ یا کسی اور طریقہ سے لوگوں کو سمجھا بجھا سکتے ہیں؟

6 کیا آپ اپنے کاموں کو خود بھی بے باک نکتہ چینی کی نظر سے دیکھ سکتے ہیں؟

7 کبھی ایسے موقع پر آپ خود کو جذبات کی رو میں بہنے سے روک سکتے ہیں؟

8 کسی بھی کام کو شروع کرنے سے پہلے آپ اس کام کا پورا خاکہ تیار کر لیتے ہیں۔ تاکہ بعد میں آپ کو کسی قسم کی پریشانی نہ ہو؟

9 مان لیں کسی کام کے متعلق آپ نے طے کر لیا ہے کہ آپ اس کو اس طریقہ سے کریں گے۔ کیا پوچھنے پر آپ بتا سکتے ہیں۔ کہ آپ نے یہ فیصلہ کن وجوہات کو پیش رکھ کر کیا ہے۔

10 آپ کے دوست احباب بوقت ضرورت آپ کو مشورہ دیتے ہوں گے۔ اور کبھی آپ کو ایسا شخص بھی مشورہ دیتا ہوگا۔ جس کی آپ بہت زیادہ عزت کرتے ہیں۔ اور اس شخصیت کا آپ پر بہت زیادہ اثر بھی ہے۔ کیا اس کے دیئے گئے مشورہ پر بھی آپ خوب سوچ بچار کے بعد عمل کرتے ہیں؟

11 مان لیجئے کہ کسی دکاندار نے آپ کے ساتھ بے ایمانی کی ہے۔ کیا آپ اس کی مثال کو سامنے رکھ کر تمام دکانداروں کو بے ایمان سمجھ بیٹھتے ہیں

12 کیا آپ خود کو بھی ٹھگ لینے کے عادی ہیں؟ آپ کو ایک شخص ملنا چاہتا ہے۔ آپ اس سے نا کیوں نہیں چاہتے یا پھر آپ اس شخص کے سامنے نہیں آنا چاہتے۔ آپ میں اس کی ہمت ہیں۔ تو کیا ایسے موقع پر آپ بہت مصروف ہونے یا کسی اور بہانہ کا سہارا لے کر اس شخص ٹرخا دیتے ہیں؟

نتیجہ معلوم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ جن سوالات کا جواب آپ نے "ہاں" میں دیا

ہے۔ ہرہاں کے آپ کو دس نمبر ملیں گے۔ اور جس کا جواب نہیں میں دیا ہے۔ آپ کو صفر نمبر ملے گا۔ لیکن سوال نمبر 2،11 میں اس کے الٹ نمبر ملیں گے یعنی ہاں پر صفر اور نہیں پر دس نمبر ملیں گے۔ آپ نے جتنے نمبر حاصل کئے ہیں۔ ان کا مجموعہ لگائیں۔ اگر آپ نے سو یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ غضب کے چالاک اور ہوشیار انسان ہیں۔ اور آج کی دنیا میں آپ کامیابی سے پورے اتر سکتے ہیں۔ اور کامیابیاں آپ کا مقدر بن چکی ہیں۔ اگر آپ کے حاصل کردہ نمبر اسی سے 99 تک ہیں۔ تو کوئی شخص یہ نہیں کہہ سکتا۔ کہ آپ ہوشیار اور چست نہیں ہیں۔ اور اگر آپ نے ساٹھ سے اناسی تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو ہوشیار اور چست تو ہیں۔ لیکن معمولی قسم کے مگر کبھی کبھی آپ بوکھلا جاتے ہیں۔ اور آپ کی چستی اور ہوشیاری کا پردہ ہٹ جاتا ہے۔ اور اگر کہیں آپ نے صرف پچاس یا اس سے بھی کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو اچھی طرح جان لیں۔ کہ آپ بالکل چست اور ہوشیار نہی ہیں۔ ایسے لوگوں کو اپنی بہتری اور اصلاح کی کوشش کرنی چاہئے۔ آج کی دنیا میں پھیلنے پھولنے کے لئے سکھ چین کی زندگی گزارنے کے لئے انسان کا چست اور ہوشیار ہونا بہت ضروری ہے۔

اسی لئے تو "مسٹر ڈاسرائیلی" نے کہا تھا کہ ہوشیار اور چست آدمی وہ ہے۔ جو مٹی سے بھی سونا اور ہیرا نکال سکتا ہے۔

آپ کس حد تک خود اعتماد ہیں

کوئی بھی شخص خواہ وہ کتنی ہی خوبیوں کا مالک ہو۔ اس وقت تک کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ جب تک اس میں خود اعتمادی کی صفت نہ ہو۔ لیکن مسئلہ یہ ہے۔ کہ کسی کی خود اعتمادی کا پتہ کیسے لگایا جا سکتا ہے؟ کہ کسی شخص میں کتنی قوت خود اعتمادی موجود ہے۔ یا کسی انسان میں خود اعتمادی کا دھبہ ہے۔ بھی کہ نہیں۔ یہ معلوم کرنا کوئی مشکل کام نہیں۔ ماہرین نے کافی تجربات کے بعد درج ذیل چوبیس سوال تیار کئے ہیں۔ ان سوالات کو انہوں نے بے شمار انسانوں پر آزمایا۔ یعنی ان کے جواب معلوم کئے۔ پھر ان تمام جوابات کا تجزیہ کرنے کے بعد مرتب کیا ہے۔ آپ بھی ان سوالوں کے جوابات صرف ہاں یا نہیں میں دے کر اپنی خود اعتمادی کی جانچ پڑتال کر سکتے ہیں۔ حتمی نتیجہ سوالات کے آخر میں دیئے گئے طریقہ سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ آیئے پہلے ان سوالات کا بغور مطالعہ کریں۔ تاکہ ان کے جوابات دینے میں آسانی رہے۔

1 کیا آپ خوب غور خوض کے بعد ہی کسی مضمون یا تقریر میں بیان کئے گئے خیالات کو قبول کرتے ہیں؟

2 جس جماعت کے آپ رکن ہیں۔ کیا کبھی آپ نے اس کی صدارت قبول کی ہے؟

3 کیا آپ اپنی غلطیوں سے آئندہ کے لئے سبق حاصل کرنے کے بعد غلطیاں بھول جاتے ہیں یا ان پر پچھتاوے کرتے ہوئے اپنا قیمتی وقت ضائع کرتے رہتے ہیں؟

4 جب آپ کسی سے فون پر بات چیت کر رہے ہوتے ہیں۔ تو کیا لطف اندوز بھی ہو رہے ہوتے ہیں؟

5 جب آپ کسی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں۔ تو کیا اس کی نقل کرنے پر اکتفا کرتے ہیں۔ یا خود اپنی آزادانہ شخصیت کی تعمیر کی طرف بھی توجہ دیتے ہیں؟

6 جب آپ نہانے کے لباس میں ہوتے ہیں یا اپنی پوری بناوٹ سجاوٹ میں نہیں ہوتے اور آپ نے کوئی بھی میک اپ نہیں کیا ہوا ہوتا۔ تو کیا آپ اپنے اندر کسی قسم کا غیر قدرتی احساس پیدا ہونے دیتے ہیں یا آپ مکمل طور پر مطمئن اور خوش و خرم رہتے ہیں؟

7 آپ ہوا باز بھی نہیں ہیں۔ تو کیا کوئی بازی جو خاصی بڑی ہو لگا کر آپ پیراشوٹ کی مدد سے ہوائی جہاز سے کود سکتے ہیں؟

8 کیا آپ کسی بحث کے دوران کسی بڑے ماہر کی رائے کو بھی تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں؟

9 کیا آپ ایسا کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں جن میں ایک کا مقابلہ ایک کھلاڑی سے ہو جیسے کشتی، اسکوائش یا کوئی اور کھیل۔ جس میں مد مقابل کا مقابلہ پوری قوت سے کیا جاتا ہے؟

10 کیا آپ نے کسی ڈرامہ میں کبھی شوقیہ حصہ لیا ہے؟ یا روپیہ پیسہ لے کر کبھی حصہ لیا ہو؟

11 کیا آپ نے اپنے ادارہ کے سربراہ کو کبھی یہ یقین دہانی کرائی ہے۔ کہ کسی خاص کام کے لئے آپ سب سے موزوں شخص ہیں؟

12 جب کوئی شخص آپ سے گفتگو کے دوران اپنا نظریہ پیش کرتا ہے۔ اور آپ اس سے اتفاق نہیں کرتے تو کیا آپ اپنا نکتہ نظر پیش کرتے ہیں؟

13 کیا آپ نے کسی نصب العین کی طرف بار بار بڑھنے کی کوشش کی ہے۔ جسے دوسرے لوگ کسی صورت بھی حاصل نہیں کر سکتے۔ اور وہ لوگ بار بار آپ کی حوصلہ شکنی بھی کرتے

رہے ہوں؟

14 کیا آپ نے جان بوجھ کر کبھی زیادہ سے زیادہ لوگوں سے تعلق پیدا کرنے کی کوشش کی ہے؟

15 کیا آپ نے کبھی کسی اونچے کاروباری شخص سے بوقت ملاقات سنجیدگی سے تبادلہ خیال کرتے ہوئے اس لئے اپنا تعاون پیش کیا ہے۔ کہ وہ آپ کی طرف توجہ دے سکے۔ اور آپ پورا پورا فائدہ حاصل کر سکیں؟

16 کیا آپ کو سوالوں کا جواب دینے میں احساس مسرت ہوتا ہے؟

17 کیا آپ کو دوسروں سے سوالات پوچھنے میں خوشی حاصل ہوتی ہے؟

18 کیا آپ کو کم سے کم کسی ایک شوق میں دلچسپی ہے؟

19 کیا آپ کے اندر ذمہ داری نبھانے کی خواہش ہے؟

20 کیا آپ کو اپنے مستقبل کا انتظار رہتا ہے؟

21 جب کبھی آپ کی برادری بغیر پیشگی سوچے کسی قسم کا کام شروع کردے۔ تو کیا آپ میں برادری کا ساتھ نہ دینے کی جرات ہے۔ اور کیا آپ نے کبھی پہلے بھی ایسا مظاہرہ کیا ہے؟

22 کیا آپ نے کبھی کسی غیر معمولی جرات کے کام میں پہل کرنے کا مظاہرہ کیا ہے؟ یعنی کہیں آگ لگی ہو۔ اور آپ نے کسی قسم کا انتظار کئے بغیر آگ میں پھنسے لوگوں کو نکالنے میں پہل کی ہو؟

23 کیا آپ نے اپنے مرضی احساس کمتری کو دبا کر عام بحث مباحثہ کو تلخی اور دشمنی میں تبدیل ہونے سے بچا لیا ہو؟

24 جب آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے۔ تو کیا آپ اس کے لئے کوئی بہانہ تو نہیں ڈھونڈتے رہتے؟

25 کیا آپ یہ محسوس کرتے ہیں۔ کہ اپنی سابقہ اور موجودہ کامیابیوں پر فخر کر سکتے ہیں؟

آپ اپنا نتیجہ اس طرح تیار کر سکتے ہیں۔ کہ ہر اس سوال پر چار نمبر لگائیں۔ جس کا آپ نے ہاں میں جواب دیا ہو۔ پھر ان سب کا میزان لگائیں۔ اور اگر آپ نے ساٹھ سے لے کر 80 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو یقیناً آپ میں خود اعتمادی کا جذبہ کافی زیادہ موجود ہے۔ اور آپ میں اتنی ہمت ہے۔ کہ زندگی کے کسی اہم مسئلہ پر آپ آسانی سے فیصلہ دے سکتے ہیں۔ اگر آپ نے نوے تک نمبر

حاصل کئے ہیں۔ تو آپ خود پر بہت زیادہ بھروسہ کر سکتے ہیں۔ ایسی حالت میں مناسب ہوتا ہے کہ اپنے کئے گئے فیصلوں پر آپ خود ہی نکتہ چینی کر لیا کریں۔ تاکہ اگر کوئی خامی یا کمزوری رہ گئی ہو۔ تو آپ خود ہی اسے پورا کر لیا کریں۔

اگر کسی وجہ سے آپ کے حاصل کردہ نمبر صرف پچاس یا اس سے کم ہو۔ تو یہ نشاندہی ہوتی ہے۔ کہ آپ احساس کمتری کا شکار ہیں۔ آپ کوشش کرتے اس احساس سہ کمتری سے نجات حاصل کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی کامیابی کے راستے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے جونہی آپ احساس کمتری سے چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔ آپ کی کامیابی آسان ہو جائے گی۔

آپ کس حد تک جذباتی ہیں

کسی بھی انسان کے لئے اچھی بات نہیں۔ کہ وہ زیادہ جذباتی ہو۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ جذبات اور حقیقت کا ملا جلا راستہ اختیار کرنا بھی سب سے مشکل کام ہوتا ہے۔ جبکہ درست طریقہ یہ ہوتا ہے۔ کہ انسان میں حقیقی اور کا سامنا کرنے کی جرات ہونی چاہئے۔

ذیل میں کچھ ایسے سوالات دیئے جا رہے ہیں۔ جن کا جواب صرف ہاں یا نہیں میں دین سے کسی کے متعلق یہ اندازہ لگانا آسان ہو جائے گا۔ کہ وہ شخص کتنا جذباتی ہے۔

سوالات اس طرح ہیں

1 جب آپ کوئی اچھا گانا یا خوبصورت تقریر سنتے ہیں تو کیا وجد میں آجاتے ہیں؟

2 کیا آپ کو دوسروں کی خوبصورتی اور دلکشی پسند آتی ہے؟

3 کیا آپ اپنے اردگرد کے ماحول، نظارہ یا رنگ سے باآسانی متاثر ہو جاتے ہیں؟

4 (مردوں کے لئے) کیا آپ کے دماغ میں کسی دلکش اور خوبصورت عورت کی تصویر ہے؟

5 (عورتوں کے لئے) کیا آپ خود کسی کتاب کی ہیروئین یا فلم کی ایکٹریس کی جگہ لینا چاہتی ہیں؟

6 کیا آپ کو اپنی پرانی اشیاء جیسے کوٹ، کتا یا گھر زیادہ موہ لیتے ہیں؟

7 کیا آپ کو دوسرے لوگوں کی مدد کرنا پسند ہے؟

8 کیا آپ کو اپنے دوستوں، بیوی یا خاوند، کی کاروبار میں وفاداری پسند ہے؟

9 کیا آپ ہمدردی کی کمی کے سبب جھنجلا اٹھتے ہیں؟

10 کیا آپ اپنے برتاؤ اور پوشاک کے سلسلہ میں محتاط رہتے ہیں؟

11 کیا آپ کسی کی درخواست یا برتاؤ کی نیک دلی سے مخالفت کرسکتے ہیں

12 کیا آپ اکثر کتابی یا فلمی کرداروں کے متعلق یہ سوچتے رہتے ہیں۔ کہ بعد میں ان کا کیا ہوا؟

13 (مردوں کے لئے) کیا آپ عورتوں کے معاملہ میں طبعاً حلیم ہیں؟ (عورتوں کے لئے) جب کسی محفل میں کوئی مرد آپ کے لئے جگہ خالی کردے تو کیا آپ اس کا شکریہ ادا کرسکتی ہیں؟

14 کیا آپ اپنے گھر میں یا دفتر میں کسی ایسے شخص کی حمایت کرتے ہیں۔ جس کی سب برائی کرتے ہوں؟

15 کیا آپ کو رفاہی اداروں کا ممبر بننا پسند ہے؟ اور کیا آپ کسی مقصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کرسکتے ہیں؟

16 کیا آپ اپنے پیاروں کے لئے اپنے جذبات کو قربان کرسکتے ہیں؟

17 کیا آپ اپنے عزیزوں اور دوستوں سے گہرا پیار کرتے ہیں؟

18 کیا آپ کسی کھیل میں ہار جیت کی نسبت اس جذبہ کو اہم سمجھتے ہیں۔ جس کے تحت کھیل کھیلا جارہا ہو؟

19 کیا آپ دوسرے لوگوں پر اعتبار کرتے ہیں؟ اور کیا یہ بھی چاہتے ہیں۔ کہ وہ بھی آپ پر اعتبار کریں؟

20 کیا آپ کو اپنے عزیزوں، رشتہ داروں سے ان کی بیوقوفیوں کے باوجود بھی ہمدردی رہتی ہے؟

نتیجہ معلوم کرنے کے لئے ہرہاں کے لئے پانچ نمبر دیئے جائیں۔ اور کل حاصل کیے گئے نمبروں کا مجموعہ معلوم کریں۔ اگر آپ ساٹھ سے زیادہ نمبر حاصل کرتے ہیں۔ تو پھر یہ جان لیں کہ آپ اس مادی دنیا کی بجائے کسی خوابوں کی دنیا میں رہ رہے ہیں۔ جبکہ پچاس سے ساٹھ نمبر اس بات کا پتہ دیتے ہیں۔ کہ آپ جذبات اور حقیقت کو تناسب میں رکھ کر چل رہے ہیں۔ اور اگر آپ اسی رفتار سے چلتے رہے۔ تو زندگی کی دوڑ میں کبھی ناکام نہ ہونگے۔

آپ کس قدر مہذب اور شائستہ ہیں

مجھے ایک واقعہ یاد آتا ہے۔ جو میں نے ایک محفل میں دانشمندوں سے سنا تھا۔ وہ کہہ رہے تھے کہ ایک بار ایک جنگلی شخص نے "مہذب اور جنگلی" انسان میں فرق بیان کرتے ہوئے کہا تھا کہ

مہذب لوگ اپنے جسم کو لباس سے ڈھانپ کر رکھتے ہیں جب کہ جنگلی لوگ ننگے پھرتے رہتے ہیں۔ اگر اس نظریہ پر بحث کی جائے تو کہنے کو بہت کچھ کہا جاسکتا ہے۔ مگر جوں جوں اس سوال پر غور کرتے جائیں گے۔ سوائے مایوسی کے کچھ بھی ہاتھ نہ آئے گا۔ کیونکہ سماجی بہبودی اور سماجی تنظیم پر بڑی بڑی کتابیں پڑھ لینے کے باوجود بھی ہم اتنے ہی جاہل اور گنوار رہتے ہیں۔ جتنا پہلے زمانے کی جاہل جنگلی لوگ رہتے تھے۔

آیئے ہم آپ کی اسی صفت کا جائزہ لیں۔ کہ آپ کس قدر مہذب اور شائستہ ہیں۔ نیچے کچھ سوال دیئے جارہے ہیں۔ جن کا آپ کو ہاں یا نہیں میں جواب دینا ہے۔ آخر میں نتیجہ معلوم کرنے کا طریقہ بیان کردیا گیا ہے جسے پڑھ کر آپ اپنا نتیجہ معلوم کرسکیں گے۔ سوالات یہ ہیں۔

1 جب آپ اپنی مرضی کے مطابق نہیں چل پاتے تو کیا جلدی ہی بگڑ بیٹھتے ہیں۔ اور مایوس ہو جاتے ہیں؟

2 اگر دوغلی چال چلنے سے آپ کا مقصد حاصل ہوتا ہو۔ تو کیا آپ ایسا بھی کر گزرتے ہیں؟

3 کیا آپ کو ہر وقت یہی فکر رہتی ہے۔ کہ دوسرے لوگ آپ کی تعریف کرتے رہیں؟

4 کیا آپ بہت جلدی جھنجلا اٹھتے ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر بگڑ اٹھتے ہیں۔ اگر بحث کرنے لگتے ہیں۔ تو فوراً آپے سے باہر ہو جاتے ہیں؟

5 کیا آپ اپنے اردگرد کے لوگوں پر اپنا رعب گانٹھنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟

6 کیا آپ کو دوسروں سے بھدا مذاق کرنے میں لطف محسوس ہوتا ہے؟

7 کوئی شخص آپ کو چوٹ پہنچاتا ہے۔ تو کیا آپ بھی اسے ویسی ہی چوٹ پہنچانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں؟

8 کیا آپ ہر معاملہ میں ہمیشہ خود کو ہی ترجیح دیتے ہیں؟

9 کیا آپ کو دوسروں کو سزا دینے یا ذلیل کرنے میں لطف حاصل ہوتا ہے؟

10 کیا آپ کسی کھیل میں کھیلنے کی بجائے جیت کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنا نقصان بھول نہیں جاتے یا دوسروں کو معاف نہیں کردیتے؟

12 کیا آپ ایسے لوگوں کو پسند نہیں کرتے۔ جن کا خیال اور پسند آپ سے مختلف ہوتی ہے؟

13 جب لوگ کسی دوسرے کی طرف دیکھتے یا اس کی تعریف کرتے ہیں۔ تو کیا آپ ان کی بات سے چڑھ جاتے ہیں؟

14 جن لوگوں کی بات آپ کی سمجھ میں نہیں آتی یا جن کا مطلب آپ سمجھ نہیں سکتے۔ تو کیا ان پر ہنس دیتے ہیں؟

15 دوسروں کو اپنی حاضر جوابی سے منہ توڑ جواب دینے کو کیا آپ اپنی تعریف گردانتے ہیں؟

16 کسی دوسرے شخص کو اپنی راہ سے ہٹانے کے لئے ان کو چوٹ پہنچانے کے لئے یا اپنی پسند کی اشیاء حاصل کرنے کے لئے کیا آپ جائز ناجائز کا ذرا برابر بھی خیال نہیں کرتے؟

17 کیا آپ کو کھانے کی پارٹیوں، جسمانی مظاہروں اور عشقیہ کھیل تماشوں میں مزا آتا ہے؟

18 اگر آپ دوسروں سے عمر میں بڑے ہوتے علم اور تجربہ میں زیادہ ہوتے دوسروں کے خفیہ رازوں سے بھی واقف ہوتے۔ تو کیا آپ ان باتوں سے فائدہ حاصل کرتے؟

19 کیا آپ عشق و محبت سے کہیں زیادہ جنسی خواہشات کی تکمیل کو اہم خیال کرتے ہیں؟

20 کیا آپ اجنبی لوگوں، پردیسیوں اور دوسری اقوام کے لوگوں کو مشکوک نظروں سے دیکھتے ہیں؟

آیئے اب آپ کا نتیجہ معلوم کرتے ہیں۔ امید ہے۔ کہ آپ نے مندرجہ بالا سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں تیار کرلئے ہوں گے۔ جن سوالوں کے جواب آپ نے نہیں میں دیئے ہیں۔ ان کو پانچ نمبری سوال دے کر حساب لگائیں۔ کہ آپ نے کل کتنے نمبر حاصل کئے ہیں۔ فرض کریں کہ آپ نے کل ستر نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ یعنی مہذب اور شائستہ ہیں۔ اور اگر اس سے کچھ کم نمبر حاصل کئے ہیں یعنی ساٹھ سے ستر تک تو بھی آپ کی حالت تسلی بخش ہے۔ لیکن ابھی آپ کی اصلاح کی ضرورت ہے۔ اس لئے آپ کو مندرجہ بالا سوالوں سے یہ تو معلوم ہو چکا ہوگا۔ کہ کن سوالات کا جواب آپ نے ہاں میں دیا ہے۔ اور کس سوال میں صفر نمبر حاصل کیا ہے ان کی روشنی میں آپ پر لازم ہے۔ کہ اپنی اصلاح کی طرف خصوصی توجہ دیں۔ دنیا میں کوئی کام ایسا نہیں ہوتا۔ جو ناممکن ہو۔ آپ اپنے اچھے برتاؤ سے خود کو مہذب اور شائستہ بنا سکتے ہیں۔ اور جب تک آپ مہذب اور شائستہ نہ ہونگے۔ لوگ آپ سے متنفر رہیں گے۔ اور ان کی نفرت آپ کو ترقی کرنے سے روکے رکھے گی۔ امید ہے۔ کہ آپ اپنے آپ کو مہذب اور شائستہ بنانے کی سرتوڑ کوشش کریں گے۔

آپ کی صحت کا کیا حال ہے؟

یہ ایسا عنوان ہے۔ کہ ہر شخص ہر لمحہ اپنی صحت کے متعلق فکر مند رہتا ہے۔ کہ کیا اسے کوئی بیماری تو نہیں ہے۔ یا اس کی صحت گرتی تو نہیں جارہی ہے۔ جبکہ کچھ لوگ تو بار بار اپنی صحت کے بارے سنتے سنتے تنگ آجاتے ہیں۔ اور یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ کہ وہ اپنی صحت کے بارے معلومات اور اندازے کس طرح کرسکتے ہیں۔ یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے۔ کہ اتنے زیادہ گھبرا جائیں۔

ہم آپ کو ایسی ترکیب بتاتے ہیں۔ کہ جس کے مطالعے کے بعد جواب دینے سے آپ کو اپنی صحت کے متعلق مکمل حال معلوم ہو جائے گا۔ ہم نے اس ترکیب کو تین مختلف حصوں میں تقسیم کردیا ہے۔

ایک حصہ ان جوانوں کے لئے ہے۔ جن کی عمر تیرہ سال سے شروع ہو کر انیس سال تک ہے۔

دوسرا حصہ ان سے زیادہ عمر والوں کے لئے ہے جبکہ تیسرا حصہ صنف نازک یعنی خواتین کے لئے ہے۔

سب سے پہلے آپ اپنے گروپ کا انتخاب کرلیں۔ پھر جن لوگوں کی عمر اکیس سال سے چالیس سال تک ہے۔ وہ بھی اس امتحان میں حصہ لینے کے لئے ان سوالات سے شروع کریں جن پر نشان ج لگایا گیا ہے۔ نتیجہ ہم آپ کو آخر میں بتائیں گے۔

پہلا حصہ: 13 سے 19 سال تک کی عمر کے جوانوں کے لئے۔

1 کیا آپ دیانتداری سے گہرا سانس لے کر ایک منٹ کے لئے روک کے رہ سکتے ہیں؟

2 کیا آپ رکے بغیر یعنی متواتر پندرہ ڈنڈ لگاسکتے ہیں؟

3 کیا آپ چالیس سیکنڈ تک دوڑنے کے انداز سے ایک جگہ کھڑے رہ کر اپنے گھٹنوں کو زیادہ سے زیادہ اونچا کر کے ٹانگیں چلاسکتے ہیں۔؟ اور کیا آپ کی نبض کی رفتار دو منٹ میں اپنی اصلی حالت پر آجاتی ہے۔ اس کا انداز آپ کسرت یا ورزش کرنے سے پہلے اور بعد اپنی نبض دیکھ کر لگاسکتے ہیں؟

4 کیا آپ جلدی جلدی متواتر بیس بیٹھکیں لگاسکتے ہیں اور پھر بعد میں چلنے میں کسی قسم کی

وقت تو محسوس نہیں کرتے؟

5 کیا آپ دیوار کی طرف پشت کر کے کھڑے کھڑے اپنی ایڑیوں' پنڈلیوں' پشت' کمر' سر اور شانوں سے دیوار کو چھو سکتے ہیں؟

6 کیا آپ زمین پر پاؤں پھیلا کر اس طرح بیٹھ کر آپ کے گھٹنوں کے پیچھے والا حصہ زمین سے لگا رہے- آگے جھک کہ پنڈی کا آخری حصہ چھو سکتے ہیں؟

7 کیا آپ زمین پر پیٹ کے بل لیٹ کر اور کسی سے اپنی ایڑیاں پکڑوا کر اپنے ہاتھ سر کی پشت پر رکھ کر یا دونوں طرف پھیلا کر اپنا دھڑ اتنا اونچا اٹھا سکتے ہیں کہ آپ کا سینہ بیس سیکنڈ تک زمین سے اونچا اٹھا رہے؟

8 کیا آپ کسی بار پر لٹک کر اپنے گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے اپنی ٹانگوں کو اتنا اونچا اٹھا سکتے ہیں- کہ آپ کے پیروں کی انگلیاں سر کی سیدھ میں آجائیں؟

9 کیا آپ کسی بار پر لٹک کر اپنے گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے اپنی ٹانگوں کو اتنا اونچا اٹھا سکتے ہیں- کہ آپ کے پیروں کی انگلیں سر کی سیدھ میں آجائیں؟

10 کیا آپ اپنے ہم وزن شخص کو بغیر تھکے ایک فرلانگ تک اپنے اوپر لاد کر لے جا سکتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنی آنکھیں بند کر کے ایک پیر پر اور دوسرے کو زمین سے اوپر اٹھائے بغیر پیچھے کی طرف کر کے بغیر کسی تکلیف کے صرف دس سیکنڈ تک کھڑے رہ سکتے ہیں؟

(تیرہ سے انیس سال عمر کی لڑکیوں کے لئے)

1 کیا آپ دیوار سے پشت لگا کر کھڑے ہو کر ایڑیوں پنڈلیوں کی پشت، کمر، شانے اور سر کو دیوار سے چھو سکتی ہیں؟

2 کیا آپ تھکاوٹ محسوس کئے جلدی جلدی پندرہ بیٹھکیں لگا سکتی ہیں؟

3 کیا آپ کسی دقت کے بغیر دو یا تین ڈنڈ لگا سکتی ہیں؟

4 کیا آپ ایک جگہ کھڑے ہو کر پندرہ سیکنڈ تک دوڑنے کے طریقہ سے گھٹنوں کو زیادہ سے زیادہ اونچا کر کے ٹانگیں چلا سکی ہیں؟ اور پھر اس کے دو منٹ بعد کیا آپ کی نبض کی رفتار اپنی جگہ پر آجاتی ہے؟ (ورزش کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنی نبض چیک کر کے آسانی سے اندازہ لگا سکتی ہیں)

5 کیا گہرے سانس لے کر کسی دقت کے بغیر تیس سیکنڈ تک سانس روکے رہ سکتی ہیں؟

6 کیا آپ تھکاوٹ محسوس کئے بغیر سو میٹر کی دوڑ دوڑ سکتی ہیں؟

7 کیا آپ اپنی وزن کے برابر کی کسی لڑکی کو اٹھا کر پچھتر فٹ تک لے جا سکتی ہیں؟

8 کیا آپ زمین پر پیٹ کے بل لیٹ کر اور کسی سے اپنی ایڑیاں پکڑوا کر اپنے ہاتھ سر کی پشت پر رکھ یا دونوں طرف پھیلا کر اپنا دھڑ اتنا اونچا کر سکتی ہیں- کہ آپ کا سینہ تیس سیکنڈ تک زمین سے اونچا اٹھا رہے؟

9 کیا آپ کھڑی ہو کر باری باری دونوں ٹانگوں کو تیزی کے ساتھ سر کے برابر یا اس سے اونچا لے جا سکتی ہیں؟

10 کیا آپ آنکھیں بند کر کے ایک پیر پر اور دوسرے کو زمین سے اٹھائے ہوئے پیچھے کی طرف کئے بغیر کسی تکلیف کے دس سیکنڈ تک کھڑی رہ سکتی ہیں؟

11 کیا آپ کسی دقت کے بغیر سیدھی کھڑی ہو کر اور آگے جھک کر انگلیوں کے پوروں کو زمین سے لگا سکتی ہیں

(نوٹ) اکیس سے چالیس سال کی عمر کے لوگ اپنا امتحان لینے کے لئے ان سوالات کا جواب دے سکتے ہیں- جن سوالات کے ساتھ نشان (ج) لگا ہوا ہے-

چالیس سال سے زائد عمر کے لوگ اپنی صحت کی جانچ کرنے کے لئے درج ذیل سوالات کا مطالعہ کریں- اور درست درست جواب دیں-

جو لوگ جوانی کی عمر میں اپنی صحت کا خیال رکھنے میں ناکام رہے ہوں گے- ان کو یہ ورزشیں کرنے میں کافی دقت کا سامنا کرنا پڑے گا- مگر جو لوگ کسرت کرنے کے عادی ہوتے ہیں- انہیں کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ ہوگی- البتہ جو لوگ اب کسرت کی عادت کو خیرباد کہہ چکے ہونگے ان کو بھی نئے سرے سے کسرت کرنے میں کچھ دقت ہوگی- لیکن وہ جلد ہی خود پر قابو پالیں گے "آپ کی صحت ٹھیک ہے یا کہ نہیں" اس کو جانچنے کے لئے ان کسرتوں کا کرنا ضروری ہے-

1 کیا آپ بغیر تھکاوٹ اور ہانپے بغیر دو زینے چڑھ سکتے ہیں؟

2 کیا آپ بغیر رکے چوتھائی میل تک باآسانی دوڑ سکتے ہیں؟

3 بغیر دقت محسوس کئے پانچ تا سات ڈنڈ نکالیں؟

4 کیا آپ لگاتار پچس تیس بیٹھکیں جلدی جلدی لگا سکتے ہیں- اور بعد میں چلنے میں تکلیف تو نہیں ہوتی؟

5 بغیر تکلیف محسوس کئے بیس تا تیس سیکنڈ تک سانس روکے رکھیئے۔

6 چالیس سیکنڈ تک کھڑے رہ کر دوڑنے کے انداز میں قدم چلایئے۔ ٹانگوں کو زیادہ اونچا نہ اٹھائیں۔ اور دو منٹ کے اندر اپنی نبض کو اصل حالت پر آنے دیں۔

7 کیا آپ بغیر کسی تکلیف کے اپنے ہم وزن ساتھی کو پچاس تا پچھتر میٹر تک اٹھا کر لے جاسکتے ہیں؟

مندرجہ بالا تمام سوالات کا مقصد یہ ہے۔ کہ آپ ان تمام کسرتوں کو خود کر کے آزمائیں جب آپ ان پر حاوی ہو جائیں تو انہیں قائم رکھیں۔ عمر کا خیال نہ رکھتے ہوئے ان کو جتنا زیادہ عرصہ تک قائم رکھ سکتے ہیں۔ قائم رکھیں۔ اگر ان میں زیادہ دلچسپی پیدا کرنا چاہیں۔ تو میلے ٹھیلے یا پکنک پارٹیوں میں انعام مقرر کر کے مقابلہ کا اہتمام بھی کر سکتے ہیں۔ اگر لڑکیاں اور خواتین بھی ساتھ شامل ہوں۔ تو وہ بھی اپنے گروپ کی کسرتیں کر کے دیکھیں۔ اور چیک کریں کہ کون ان کسرتوں کو باآسانی کر سکتا ہے۔ جو کامیابی کے ساتھ ان کو مکمل کر سکے۔ تو سمجھ لیں۔ کہ ان کی صحت بہت اچھی ہے۔ اس طرح آپ لطف بھی حاصل کریں گے اور آپ کی صحت بھی برقرار رہے گی۔

کیا آپ سکھی رہنے کے گر جانتے ہیں؟

ہر انسان زندگی میں سکھ چین اور کامیابی حاصل کرنے کا تمنائی رہتا ہے۔ کیونکہ زندگی میں سکھ اور کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ کہ انسان ایک دوسرے سے مل جل کر رہے اور اپنے آپ کو مشکل ترین سماجی اور کاروباری حالات میں بھی خود ان کے مطابق ڈھالنے کی طاقت رکھتا ہو۔ مگر آپ ضرور یہ سوال کریں گے۔ کہ ایسا کیونکہ ہو سکتا ہے؟ ماہرین نے اس کی جانچ کرنے کے لئے ایک سوالنامہ تیار کیا ہے۔ جن کے جوابات آپ کو صرف ہاں یا نہیں میں دینا ہے۔ نتیجہ کے لئے سوالات کے آخر پر طریقہ لکھ دیا گیا ہے۔

اب ذرا اپنے آپ کو ماہرین کی کسوٹی پر پرکھیں۔

1 کیا دوسرے لوگ اپنے مسئلوں کو حل کرنے کے لئے آپ سے مشورہ لیتے ہیں؟

2 اگر آپ کو موقعہ ہاتھ آئے۔ تو کیا آپ اپنا کاروبار کرنا پسند کریں گے؟

3 کیا آپ بچوں کو بہلا سکتے ہیں؟

4 کیا سڑک کنارے کھڑے ہو کر آپ کو بھیڑ بھاڑ دیکھنے میں لطف حاصل ہوتا ہے؟

5 کیا آپ اپنا فارغ وقت لوگوں سے ملاقات کرنے میں صرف کرتے ہیں؟

6 کیا آپ کو اپنی زبان پر کنٹرول حاصل ہے۔ اور کیا دوسروں سے ایسی پھبتیاں تو نہیں کستے جن سے وہ لوگ پریشان ہو جاتے ہوں؟

7 کیا آپ صبح کے وقت خوش خوش اٹھتے ہیں؟

8 کیا آپ کسی تنظیم (سماجی ادبی) کے سرگرم رکن ہیں؟

9 کیا آپ وقت کے بدلتے حالات کو مدنظر رکھتے ہوئے طور کو بھی بدلتے رہتے ہیں؟

10 جب آپ کو یہ پتہ بھی ہو۔ کہ بحث میں پڑنے سے کسی شخص سے تعلقات ٹوٹ سکتے ہیں۔ تو کیا آپ جانتے بوجھتے ہوئے بحث میں اپنی ہار تسلیم کر لیتے ہیں؟

11 جن دونوں آپ کی مالی حالت بگڑ جاتی ہے۔ تو کیا ان دنوں اپنا خرچ کم کر کے بھی بخوشی گزر بسر کر لیتے ہیں؟

12 جب کبھی آپ کسی کے عمل کے درست یا غلط ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں۔ تو کیا غیر جانبداری سے کام لیتے ہیں؟ اور کیا آپ کو اس بات کا بھی علم ہوتا ہے۔ کہ اس نے یہ عمل کن حالات کے تحت کیا ہے۔ اور کیا آپ کو اس کی خواہشات اور تمناؤں کا بھی علم ہوتا ہے؟

13 کیا آپ نے کسی تنظیم (سماجی یا ادبی) میں ذمہ داری کا عہدہ قبول کر کے کام کیا ہے؟

14 کیا آپ نے کبھی کسی عقیدے کا پرچار سرگرمی سے کیا ہے۔ اور کیا کبھی کسی نیک کام کے لئے چندہ اکٹھا کرنے میں سرگرمی دکھائی ہے؟

15 جب آپ اتفاق سے ریل گاڑی میں بلا ٹکٹ سفر کر رہے ہوں اور کوئی اہل کار آپ کو پکڑے اور کرایہ معہ جرمانہ وصول کرے۔ تو کیا آپ پھر بھی اس کے ساتھ خوش گپی کرتے رہتے ہیں؟

16 کیا آپ کو اپنی زندگی کے ایسے تین واقعات یاد ہیں۔ جب آپ نے دوسروں کو مجبور کر کے اپنی مرضی اور خواہش کے مطابق کام کرنے پر مجبور کر دیا ہو؟

17 کیا آپ کسی جنگ کے میدان میں کسی اخبار کا نامہ نگار بننا پسند کریں گے

18 کیا آپ کسی ایسی بحث میں ان باتوں پر جن کا آپ کو حقیقی علم ہو۔ او جواز کا تعین ہو پوری مضبوطی سے قائم رہتے ہوئے بحث کر سکیں گے؟

19 کیا آپ اپنی موجودہ آمدنی سے نصف آمدنی پر گزارہ کر سکیں گے؟

20 کیا آپ کو کسی سماجی ادارے یا تنظیم نے آپ کا احترام کرتے ہوئے آپ کو اپنا اعزازی رکن بنایا ہے؟

21 کیا آپ کے زیادہ تر دوست ایسے ہیں۔ جو اپنے گہرے تعلقات کی بنا پر آپ کو آپ کا نام لیکر پکار سکتے ہیں؟

22 اگر موسم خراب ہو اور بحث ہو رہی ہو، تو کیا آپ اس کا ذکر نہیں کرتے، کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کے ذکر کرنے سے تو موسم ٹھیک نہ ہو جائے گا۔

23 کیا آپ خود پر مکمل طور پر کنٹرول رکھتے ہیں۔ اور کسی سے بھی ایسا مذاق نہیں کرتے، جو ان کو پریشان کر دے۔

24 جب بھی آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے، تو آئندہ کے لئے آپ چوکس ہو جاتے تاکہ آئندہ وہی غلطی پھر نہ ہونے پائے یا لاپرواہی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔؟

25 جب آپ کسی شخص سے بات چیت کر رہے ہوتے ہیں۔ تو کیا آپ بالکل نہیں گھبراتے؟ اور مکمل خود اعتمادی اور مستقل مزاجی سے اپنی بات جاری رکھتے ہیں۔ اور اس شخص کی بات بھی سن اور سمجھ سکتے ہیں۔

اب اپنے نتیجہ کی طرف دھیان دیں۔ ہر ہاں میں دیئے جانے والے جواب کے چار نمبر مقرر ہیں۔ اس طرح آپ جتنے نمبر حاصل کریں ان کو ذہن میں رکھیں اگر آپ کل ۱۰۰ نمبروں میں سے 60 تا 80 نمبر حاصل کرتے ہیں۔ تو آپ میں کافی اچھا شعور موجود ہے۔ اور خود زندگی کے عام مسائل کے مطابق خود کو ڈھال لینے پر اختیار حاصل ہے۔ اگر کسی وجہ سے آپ نے ۶۰ یا اس سے بھی کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو یہ جان لے کہ آپ خود کو حالات کے مطابق ڈھال نہیں سکتے۔ لہذا آپ اپنی اس کمزوری کو ذہن میں رکھتے ہوئے ہی کوئی اسکیم بنایا کریں۔ اور اگر آپ کے نمبر 80 سے اوپر ہیں۔ تو آپ ایسے انسان ہیں۔ جن پر اگر مصیبتوں کے پہاڑ بھی ٹوٹ پڑیں تو وہ کوئی پرواہ نہیں کرتے۔ ایسے لوگ نہ صرف اپنے آپ کو حالات کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ بلکہ وہ دوسروں کو بھی بہتر مشورے دے سکتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو زندگی میں کوئی ایسا کام دھندہ کرنا چاہئے۔ جس میں وہ دوسروں کو مشورے دے سکیں۔ اور راہنمائی بھی کرتے رہیں۔ ایسے لوگوں میں سیاسی شعور بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اور وہ معاشرے کے بہت سے کام سدھار سکتے ہیں۔

کیا آپ وقت کے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں؟

اس بات سے آپ بخوبی واقف ہونگے۔ کہ کچھ لوگ زندگی بھر ایک ہی رفتار سے چلتے رہتے ہیں مگر آپ نے اس کی وجہ جاننے کی کبھی ضرورت محسوس نہ کی ہوگی۔ کہ ایسا کیوں؟

میں اس کی وجہ یہ سمجھتا ہوں۔ کہ ایسے لوگ حد درجہ سست ہوتے ہیں۔ اور وہ کسی طور پر بھی اپنے آپ کو بدلنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ کہ اپنے آپ کو وقت کے ساتھ ساتھ بدلتے رہیں۔ یا پھر ایسے لوگ ڈرپوک ہوتے ہیں۔ اور ان کو اس بات کا خوف ہوتا ہے۔ کہ اگر انہوں نے اپنے اندر تبدیلی کر لی تو دوسروں کی نکتہ چینی کا شکار بننا پڑے گا۔ جبکہ انسان کو وقت کے ساتھ ساتھ بدلتے رہنا چاہئے اپنی سوچ کو نئے انداز میں بدلتے رہنا۔ نئے طور طریقے اپناتے رہنا۔ اور وقت کے ساتھ قدم ملا کر چلتے رہنا انسان کو ترقی کی جانب لے جاتا ہے۔ جو لوگ ایسا نہیں کرتے۔ ان کی زندگی میں سے دلچسپیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اور زندگی بے فرار و بے کیف سی ہو جاتی ہے۔ اور وہ ترقی نہیں کر پاتے اگر آپ اپنی زندگی کے متعلق جاننا چاہتے ہیں۔ کہ کہیں یہ بھی بے کیف و بدمزا تو نہیں ہے۔ تو آپ کو حسب ذیل سوالات کا جواب مکمل ایمانداری سے کام لیتے ہوئے ہاں یا نہیں میں دینا پڑیگا۔

صرف بیس سوالات ہیں۔ جن میں سے چھ کا تعلق آپ کی سال گذشتہ کی زندگی سے ہے۔

1 کیا آپ اپنی مادری زبان کے علاوہ کوئی دوسری زبان روانی سے بول سکتے ہیں؟

2 اگر آپ کی چھٹیاں ایک سی نہ گزریں۔ تو کیا آپ کو خوشی کا احساس ہوتا رہتا ہے؟

3 کیا آپ نئے نئے خیالات اور نئی نئی تجاویز کا مشورہ دینے کے لئے تیار رہتے ہیں؟

4 جب کوئی شخص آپ سے بحث کرتا ہے۔ یا آپ کی مخالفت کرتا ہے۔ تو کیا اس وقت بھی خود کو سنجیدہ اور ہشاش بشاش رکھتے ہیں؟

5 کیا آپ دوسرے لوگوں کی ترقی میں ان کی معاونت کرتے ہیں؟

6 کیا آپ بہت کم ڈرتے یا دہشت زدہ ہوتے ہیں؟

7 کیا آپ ہر کام کو صحیح طور پر کرنے یا ہر کام کو ٹالنے کی عادت کا شکار ہیں؟

8 کیا آپ سب کچھ اس لئے کرتے ہیں کہ آپ اس کے کرنے میں لطف پاتے ہیں۔ اور آپ

کو دلچسپی بھی ہوتی ہے؟

9 کیا آپ اپنے افراد کنبہ کے علاوہ دوسرے لوگوں کے ساتھ بے تکلف ہونے میں خوشی محسوس کرتے ہیں؟

10 جب دوسرے لوگ یہ کہہ رہے ہوتے ہیں۔ کہ جانے کیا ہونے والا ہے دنیا میں تو کیا آپ ہنس دیتے ہیں۔ اس بات کو سوچ کر جیسے پوری دنیا کی ذمہ داریاں ان لوگوں پر آن پڑی ہیں؟

11 کیا آپ کسی فن پر گفتگو کرنے سے پہلے اس کے متعلق کچھ واقفیت حاصل کر لیتے ہیں؟

12 کیا آپ کسی اچانک تبدیلی، ناگہانی مصیبت یا گھریلو جھگڑوں کے وقت اپنے آپ پر قابو رکھتے ہیں اور اپنے روز مرہ کے معمول میں کوئی فرق نہیں آنے دیتے؟

13 کیا آپ کے اندر دیگر اقوام اور دیگر ممالک کے لباس، خوراک، رسم و رواج اور سوچ بچار کے لئے فراخدلانہ جذبہ موجود رہتا ہے؟

14 کیا آپ ہمیشہ پروگرام بنا کر کہیں آتے جاتے رہتے ہیں یا کبھی کہیں اچانک بھی جاتے رہتے ہیں؟

(گزشتہ سال بھر میں)

15 کیا اپنے لباس یا فیشن میں کوئی تبدیلی کی ہے؟

16 کیا آپ نے کوئی نیا دوست ساتھی بنایا ہے؟

17 کیا سال گزشتہ میں آپ نے کوئی نیا شوق اپنایا ہے یا کسی نئی چیز میں دلچسپی لینا شروع کی ہے؟

18 کیا آپ نے اپنا پیشہ یا کام بدلا ہے؟ ترقی پائی ہے؟ یا کوئی نیا تجربہ کیا ہے؟ یا نئی ذمہ داری سنبھالی ہے؟

19 کیا پچھلے سال آپ نے کسی نئے ریسٹورنٹ میں جا کر نئی نئی چیزیں کھائی ہیں؟

20 کیا آپ نے کوئی نئی کتاب پڑھی ہے۔ یا کوئی نئی واقفیت حاصل کی ہے یا کوئی نیا طریقہ جس سے مسائل حل ہو سکیں (جن سے آپ پہلے واقف نہ تھے) معلوم کیا ہے۔

نتیجہ: ہر سوال کا جواب ہاں میں دینے کے پانچ نمبر ہیں۔ جتنے نمبر آپ نے حاصل کئے ہیں ان کو ذہن میں رکھیں، اور یہ دیکھیں، کہ اگر آپ کے حاصل کردہ نمبروں مجموعہ ستر یا اس سے زیادہ ہے۔ تو آپ کو فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کیونکہ آپ خود کو وقت کے ساتھ ساتھ

بدلتے رہنے کے عادی ہیں۔ اور یہ بہت ہی اچھی عادت ہے۔ اگر آپ کے نمبروں کا مجموعہ ساٹھ سے ستر تک ہے۔ تو بھی بہت اچھا ہے۔ اور اگر آپ نے پچاس یا ساٹھ سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو یقیناً آپ کی حالت قابل رحم ہے۔ آپ خود کو بدلنے کی کوشش کریں۔ پھر ہی آپ زندگی کا سفر آسانی سے طے کر سکیں گے۔ اور آپ ترقی بھی پا سکیں گے۔

(احتیاط) انسان کی عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے۔ وہ ایک ہی رفتار پر چلتے رہنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا سوالات میں کم سے کم نمبر حاصل ہوئے ہیں۔ تو اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ کہ آپ کی زیادہ عمر ہو۔

کامیاب ہونا آپ کو کہاں تک پسند ہے

جاپان کے ایک ہال کے صدر دروازے پر ایک خوبصورت بورڈ لٹک رہا ہے۔ جس پر لکھا ہے۔ آپ ہر وقت یعنی سوتے جاگتے، اٹھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، کامیابی کے متعلق ہی سوچیں کامیابی ہی تمہارا نصب العین ہے۔ کامیابی کو اپنی نظروں سے اوجھل نہ ہونے دو۔ دل میں ہمیشہ کامیابی کا ورد کرتے رہو۔ کیونکہ کامیابی سے بڑھ کر کوئی قیمتی خزانہ نہیں۔ اور کامیاب آدمی سے بڑھ کر کوئی حاکم نہیں۔ کامیابی کے ضمن میں کہے گئے یہ الفاظ اپنے اندر بہت زیادہ معنی خیز صفت رکھتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں کامیابی کو بہت زیادہ اہمیت حاصل تھی۔ موجودہ زمانے میں بھی ہر انسان کے لئے اس کی بہت اہمیت ہے۔ ہم سب کا فرض ہے۔ کہ ہم اپنی آنکھیں کھولیں اور اپنے اندر باہر جھانکیں اور بلا رو رعایت خود اس بات کا اندازہ لگائیں۔ کہ ہم کس حد تک کامیابی کے حصول میں کامیاب ہوئے ہیں۔

علم نفسیات کے ایک مشہور ماہر کیسن نے تقریباً پانچ ہزار کامیاب لوگوں سے ان کے رہن سہن کھانے پینے اور زندگی کے دیگر کاموں کے بارے مختلف سوالات کر کے معلومات حاصل کیں۔ اپنے اسی تجربہ کو سامنے رکھ کر انہوں نے چند سوالات تیار کئے ہیں۔ کہ جن کا جواب دیکر یہ پتہ چلایا جا سکتا ہے۔ کہ کامیابی حاصل کرنے والے کس حد تک کامیاب ہوئے۔ اور کتنے ناکام ہیں ان سوالات کے وہ جوابات بھی پیش ہیں۔ جو فاضل ماہر نفسیات نے تجویز کئے ہیں۔

1 کیا آپ کو اپنے اردگرد کے لوگوں سے دلچسپی ہے؟ جواب ہاں

2 جب آپ کو اوور ٹائم پر لگایا جاتا ہے۔ تو کیا یہ آپ کو برا لگتا ہے؟ جواب نہیں

3 کیا آپ کو اپنے کام اور نوکری سے دلچسپی ملتی ہے؟ جواب ہاں

4 کیا آپ کو فرصت کے وقت تفریح کی عادت ہے۔ جواب ہاں

5 کیا آپ کو اپنے کام سے اس لئے دلچسپی ہے۔ کہ مالی مدد یا تنخواہ ملتی ہے؟ جواب نہیں

6 جس کام پر آپ لگے ہوئے ہیں۔ کیا آپ کا طریق عمل اور لباس اس کے عین مطابق ہے؟ جواب ہاں

7 اپنے کام کی ترقی یا بہتری کے لئے آپ نے کبھی کوئی عملی مشورہ دیا ہے؟ جواب ہاں

8 کیا آپ کو چھٹی اور آرام کے وقت بھی دفتر کا کام کرنا پڑتا ہے؟ جواب نہیں

9 جب آپ کو اپنے کام میں کوئی بگاڑ نظر آتا ہے۔ تو کیا اس کی ذمہ داری آپ اپنے ساتھ کام کرنے والوں پر ڈال دیتے ہیں؟ جواب نہیں

10 کیا آپ اکثر یہ محسوس کرتے ہیں۔ کہ دفتر میں آپ کو سب سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے؟ جواب نہیں

11 جب آپ سے کوئی غلطی ہو جائے تو کیا آپ اس پر پچھتانے کی بجائے نئے جوش اور ولولہ سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں؟ جواب نہیں

12 آپ چاہے کوئی کام کر رہے ہوں کیا محسوس یہ کرتے ہیں۔ کہ بہتر سٹینڈرڈ کی ہی قدر ہونی چاہئے۔ جواب ہاں

13 روزانہ دفتر کے بعد کیا آپ تھک جاتے ہیں؟ جواب نہیں

14 اپنی تنخواہ اور سالانہ ترقی کو پیش نظر رکھتے ہوئے کیا آپ اپنے کام میں اور زیادہ بہتری پیدا کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں؟ جواب ہاں

15 کیا آپ اپنے ساتھیوں کی زندگی اور روزمرہ کے مسائل میں دلچسپی لینا پسند کرتے ہیں؟ جواب ہاں

16 اگر آپ کے ساتھیوں کو بڑا عہدہ یا زیادہ تنخواہ ملنے لگتی ہے۔ تو کیا آپ ان سے حسد کرنے لگتے ہیں۔ جواب نہیں

17 کیا آپ کو احساس ہے۔ کہ دفتر میں آپ کو جو خاص کام دیا گیا ہے۔ وہ صرف آپ ہی کر سکتے ہیں؟ جواب نہیں

18 کیا کسی نئے کام میں چند دن دل لگانے کے بعد آپ میں پھر تبدیلی کی خواہش پیدا ہوتی

ہے۔ جواب ہاں

19 کام میں مشغول رہنے سے کیا آپ نے محسوس کیا کہ خوشی انسان کے اندر ہوتی ہے۔ اس کے باہر نہیں۔ جواب ہاں

20 کیا آپ نے کام میں ترقی کے ساتھ ساتھ زندگی میں بھی اصلاح کر لی ہے۔ جواب ہاں

نتیجہ اس طرح معلوم کریں۔ کہ کل نمبر ۱۰۰ ہی۔ یعنی ہر سوال کے کے پانچ نمبر ہیں۔ کوئی حتمی فیصلہ نہیں بلکہ ایک پیمانہ پیش کرتے ہیں۔

نپولین بوناپاٹ نے کہا تھا۔ دنیا میں ہر آدمی جنم سے ہی کامیاب پیدا ہوتا ہے۔ مگر ہم جنم کے ساتھ اگے ہوئے اس پودے کو جسے کامیابی کا نام دیا جاتا ہے۔ مناسب طریقے سے کھاد اور پانی نہیں دیتے۔ اور اسے کھاد اور پانی اتنی کم مقدار میں دیتے ہیں۔ کہ اس کی صحیح طور پر نشوونما نہیں ہو سکتی

مندرجہ بالا سوالوں میں اسی کھاد اور پانی کا جائیزہ لیا گیا ہے۔ آپ اپنے آپ سے پوچھیں انصاف پسندی کا پھاوڑا لیکر اپنی عقل اور سمجھ کے مطابق زمین کو کھودیں۔ تو ہمیں زمین کے چپہ چپہ پر مٹی میں چھپی ہوئی سونے کی کانیں ملیں گی۔ جبکہ آج ہمیں اپنی انہی سونے کی کانوں پر کوئی اختیار نہیں۔ کیا یہ ظلم ہم اپنے ساتھ خود ہی نہیں کر رہے ہیں۔ جبکہ یہ بھی ممکن ہے۔ کہ سونا تلاش کرتے ہوئے ہمیں کہیں سے کوئی نادر روزگار ہیرا بھی مل سکتا ہے۔ اب بھی زیادہ وقت نہیں گزرا۔ ہم آج ہی کمر باندھ کر اپنی منزل کی جانب قدم بڑھانا شروع کر دیں۔

مندرجہ بالا سوالوں کے درست جواب دیکر آپ نے جو نمبر حاصل کئے ہیں۔ وہ آپ کی موجودہ دماغی حالت کی عکاسی کرتے ہیں۔ جوں جوں آپ آگے بڑھیں گے۔ آپ کے ان نمبروں میں بھی اضافہ ہوتا جائے گا۔ آپ کا آج کا نتیجہ درج ذیل ہے۔

آپ نے اگر ۹۱ سے ۱۰۰ تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ نہ صرف کامیاب لوگوں میں شمار کئے جا سکتے ہیں۔ بلکہ پورے طور پر کامیاب ہیں۔ اور صحیح معنوں میں کامل انسان ہیں۔ اگر آپ نے 76 سے 90 تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کا شمار گنتی کے ان چند اشخاص میں کیا جا سکتا ہے۔ جن کی کامیابی سے دوسرے لوگو کچھ زیادہ فیض یاب نہیں ہوتے۔ اپنی فیاضی کو ذرا اور وسعت دیں۔ اور دنیا والوں کو فائدہ پہنچائیں۔

اگر آپ کے حاصل کردہ نمبر 61 سے 75 تک ہیں۔ تو آپ نے اپنی کامیابی کا راستہ تو بنالیا

ہے۔ مگر اپنی خفیہ قوتوں کا آپ نے پورا پورا اندازہ نہیں لگایا۔ ضرورت ہے۔ کہ آپ خود کو ذرا اور کریدیں۔ اور اس سونے کو تلاش کریں۔ جو قدرت نے آپ نے اندر چھپا رکھا ہے۔

اگر آپ نے 51 سے 60 تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ نے اپنی سمت تو درست کر لی ہے۔ مگر اس طرف چلتے ہوئے جب جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ تو راستہ میں ہی اٹک جاتے ہیں۔ کیونکہ راہ میں موجود رونقیں اور رنگینیاں آپ کو روک لیتی ہیں۔ اپنی منزل پر نگاہ رکھیں۔ اور کام سے کام رکھیں۔ ایک کہاوت ہے۔ کہ کام سے کام دا تارام اسی پر عمل کرتے رہیں۔

اگر آپ کے نمبروں کا مجموعہ 40 سے 50 تک ہے۔ تو آپکامیابی کی سرحدوں میں تو داخل ہو گئے ہیں۔ مگر ایک ہی جگہ رک کر کھڑے ہو گئے ہیں۔ مرکز کی طرف قدم بڑھانا نہیں چاہتے اپنے اندر تھوڑا سا حوصلہ پیدا کریں۔ اور تیزی سے قدم بڑھائیں۔ منزل زیادہ دور نہیں۔

آپ میں کتنی ایمانداری موجود ہے؟

آج کی مادی دنیا میں مشکل سے کوئی ایسا انسان ملے گا۔ جو کامل ایماندار، عدل پسند، عادل اور سچائی کا نمونہ ہو۔ اس کی ظاہری وجہ یہ دکھائی دیتی ہے۔ کہ ہمارے ذہن اور ہمارے جذبات اشیاء کی اصلی شکلیں بدل دیتے ہیں۔ اور وہ اشیاء کچھ سے کچھ بن جاتی ہے۔ ہم خواہ ایسا کرنا پسند کریں یا نہ کریں اگر آپ بھی اپنی یادداشت پر زور دیں۔ تو آپ کو اپنے کئی ایسے واقعات یاد آجائیں گے۔ کہ جب آپ نے کسی حد، خوف خودبینی، بدظنی، تعصب کی وجہ ایسی باتیں کہنے پر مجبور ہو گئے ہوں جو نہ تو حقیقت سے تعلق رکھتی ہوں۔ اور نہ ہی دیانتدارانہ ہوں۔

انسان جانتے بوجھتے ہوئے غلطیاں بہت کم کرتا ہے۔ لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کہ ہم معمولی معمولی اخلاقی اور قانونی احکام کی خلاف ورزیاں کر جاتے ہیں۔ اور یہ سب کچھ اس لئے ہو جاتا ہے۔ کہ ہم آخر انسان ہیں۔ اور انسان غلطی کر سکتا ہے۔ اس میں کئی کمزوریاں بھی پائی جاتی ہیں۔ انسان بہت ہی بے صبرا اور خوف زدہ ہو جاتا ہے۔ اور اس کی یہ عادت دوسروں کے باعث نقصان بھی نہیں ہوتی۔ لیکن اگر ہم کو اس بات کا علم ہو۔ کہ ان سے دوسرے لوگوں کو بہت تکلیف پہنچتی ہے۔ تو یقیناً ہمیں بہت زیادہ افسوس ہو گا۔

نیچے دئے گئے سوالات سے آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائیگا۔ کہ آپ اپنے ساتھ کس حد تک ایمانداری سے پیش آتے ہیں۔ اور دوسروں کے ساتھ کتنا ایماندارانہ سلوک کرتے ہیں۔ اس

کی عام سی

1 مثال یوں پیش کی جاسکتی ہے۔ فرض کیا کہ آپ سے کوئی غلطی ہو جاتی ہے۔ یا کوئی نقصان ہو جاتا ہے۔ لیکن آپ پوری کوشش کر کے اس کی ذمہ داری اپنے کسی اور ساتھی پر ڈال دیتے ہیں۔ کیا آپ میں یہ جرات ہے۔ کہ اپنی غلطی کو تسلیم کریں۔

2 اسی طرح آپ کسی سے جھگڑا کر رہے ہیں۔ اور اپنے مقابل پر جھوٹے اور غلط الزام عائد کر رہے ہیں۔ کیا آپ اپنی ہمت اور جرات سے کام لیتے ہوئے اس بات کا اقرار کرنے کو تیار ہیں کہ اس جھگڑے میں سارا قصور آپ کا اپنا ہے۔ نہ کے آپ کے مقابل کا۔ اور آپ اس پر محض جھوٹے الزام لگا رہے ہیں۔

3 کیا آپ اپنے دوستوں، رشتہ داروں کے وہ راز جو انہوں نے آپ کو اپنا ہمدرد اور رازدار سمجھ کر بتائے تھے۔ دوسروں پر تو ظاہر نہیں کر رہے ہیں؟

4 آپ کے ساتھ کسی کام میں کئی دوسرے لوگ بھی شریک تھے۔ کیا آپ نے یہ کوشش نہیں کی ہے۔ کہ اس کام کے کرنے کی تمام تعریف اور انعام آپ کو حاصل ہو کسی اور کو نہ ملے۔

5 جب کوئی دوسرا آپ کی نگرانی پر مامور نہ ہو۔ تو کیا آپ اس وقت بھی محنت اور دیانت سے کام لیتے ہوئے اپنے فرائیض انجام دیتے ہیں؟

6 جب کبھی آپ دوسروں کے ساتھ مل کر کوئی کام انجام دے رہے ہوتے ہیں۔ کیا آپ نے اس کو اس طرح مکمل کرنے کی کوشش کی ہے۔ کہ یہ کام صرف آپ ہی کو مکمل کرنا ہے۔ اور اس کی پوری ذمہ داری آپ پر ہے؟

7 فرض کریں کسی کاروبار میں آپ کا شریک سیدھا سادہ انسان ہے۔ جسے آپ آسانی سے بے وقوف بنا کر اپنا الو سیدھا کر سکتے ہیں اور خوب فائدہ بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ جبکہ آپ اس فائدے کے حقدار نہیں ہیں۔ کیا آپ اس قسم کا فائدہ حاصل کرنے سے رک جائیں گے؟

8 کیا آپ میں اتنا ضبط و تحمل ہے۔ کہ آپ چھپ کر گن سن لینے، تانک جھانک کرنے اور جاسوسی کرنے کی خواہش کو دبا سکتے ہیں۔

9 کچھ عرصہ پہلے ایک شخص آپ کا گہرا دوست تھا۔ مگر کسی موجہ سے آج کل آپ نے اس سے منہ پھیر لیا ہے۔ لیکن اسے علم نہیں ہونے دیا۔ کیا آپ میں یہ حوصلہ ہے۔ کہ اپنے اس دوست کو واضح اور صاف صاف الفاظ میں اسے اپنے خیال سے اگاہ کر کے تعلق کو ختم

کرلیں۔

10 کسی کام کو اس کے پس منظر میں رہتے ہوئے انجام دینے کی کہانیاں یا کسی بڑی مہم کو سر کرنے کے قصے یا اپنی خوبیوں کی کہانیاں جو آپ بیان کرتے رہتے ہیں۔ کیا وہ حقیقت میں بالکل سچی ہیں؟

اپنے آپ کی ایمانداری کی پڑتال کرنے کے لئے آپ کو مندرجہ بالا دس سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں دینا ہے۔ ہر ہاں کے دس نمبر ہیں۔ اگر آپ نے ساٹھ یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ تو انتہا درجے کے ایماندار مخلص ہیں۔ اور اگر آپ نے چالیس سے ساٹھ نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ کی ایمانداری مشکوک ہے۔ اور آپ کی خود غرض اور بزدلی کو ظاہر کرتے ہیں۔ اور دنیا میں ایک نیک نام شخص کی حیثیت سے زندہ رہنے کے لئے آپ کو ابھی بہت کچھ سیکھنا ہے۔ اور یہ آپ اپنی جدوجہد سے حاصل کرسکتے ہیں۔ جب تک آپ مکمل ایماندار نہیں بن جاتے تب تک دنیا آپ پر اعتماد نہ کرے گی۔ اور یہی آپ کی کامیاب زندگی کی راہ میں رکاوٹ بن جائیگا۔ ترقی کرنے اور کامیابی حاصل کرنے کے لئے انسان کا ایماندار ہونا ضروری ہے

فن گفتگو میں آپ کا مقام و مرتبہ

دوسرے لوگوں سے ہمارے تعلقات کا انحصار اس بات پر منی ہوتا ہے۔ کہ ہم ان سے کس طریقہ سے بات چیت کرتے ہیں۔ تیز بات چیت ایک اہم مجلسی ضرورت بھی ہے۔ ہماری شخصیت کا اظہار بھی ہمارے بول چال کے انداز سے ہوتا ہے۔ دوسرے لوگ عموماً ہمارے گفتگو کے طریقہ سے ہی ہمارے اچھے یا برے ہونے کے متعلق اپنا اندازہ قائم کرتے ہیں۔ بات چیت سے ہی ہم ایک دوسرے کو پہچانتے ہیں۔

بات چیت کے فن میں کسی کے متعلق یہ جاننے کے لئے کہ وہ اس فن میں کتنا ماہر ہے۔ ماہرین لسانیات وادب مجلسی چند سوالات تیار کئے ہیں۔ جن کا جواب ہاں یا نہیں میں دینے سے کسی شخص کے متعلق یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے۔ کہ وہ گفتگو کے فن میں کتنا ماہر ہے؟

1 آپ جس محفل میں بیٹھتے ہیں۔ کیا اسی کے مطابق گفتگو کرتے ہیں؟

2 کیا مختلف معاملات میں آپ دلچسپی لیتے ہیں؟

3 جب آپ دوسروں سے بات کررہے ہوتے ہیں۔ تو کیا آپ کو لطف آتا ہے؟

4 کیا آپ ان باتوں کو جن سے آپ کی گفتگو میں جان پڑجائے۔ یاد رکھتے ہیں؟

5 کیا ناواقف اور غیر لوگوں سے باتیں کرتے ہوئے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں؟

6 کیا آپ ہر طرح کے لوگوں میں پوری دلچسپی لیتے ہیں؟

7 کیا آپ کے بارے دوسروں کی رائے یہ ہے۔ کہ آپ با آسانی بات چیت کرسکتے ہیں؟

8 کیا آپ اپنا کوئی پسندیدہ مضمون، واقعہ، تجربہ بیان کرنے سے خود کو قابو میں رکھ سکتے ہیں۔ تاکہ دوسرے لوگ اس کے سننے سے اکتاہٹ محسوس نہ کریں؟

9 کیا آپ بات چیت کے دوران خود بھی حصہ لیتے رہتے ہیں؟

10 کیا آپ کی آواز میں لوچ اور دلکشی پائی جاتی ہے؟

11 کیا آپ دوسرے لوگوں کی بات بھی اطمینان سے اور دلچسپی لے کر سنتے ہیں؟

12 دوسروں کی بات سنے بغیر کیا آپ اپنی رائے کا اظہار کردیتے ہیں۔ یا خاموش رہتے ہیں؟

13 کیا آپ اصل بات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ کہ لوگ کس وقت موضوع میں تبدیلی کی ضرورت محسوس کرتے ہیں؟

14 کیا آپ وضاحت سے بول سکتے ہیں؟

15 کیا آپ بات چیت میں حصہ لے کر ایسی رائے دے سکتے ہیں۔ جو دوسروں کو بری نہ لگے؟

16 کیا آپ اپنے بارے میں درست اور صاف صاف بات بیان کرسکتے ہیں؟ تاکہ دوسرے آپ کے بارے صحیح رائے قائم کرنے میں آسانی محسوس کریں؟

17 جب آپ غیروں کے متعلق بات چیت کررہے ہوتے ہیں۔ تو کیا اس وقت کینہ، حسد اور بغض سے محتاط رہتے ہیں؟ اور کیا آپ دوسروں کو بھی کسی کے متعلق حسد، چالاکی، بغض کا اظہار کرنے سے روکتے ہیں۔ یا ان کو بھی موقع مہیا کرتے ہیں؟

18 کیا آپ دوسروں پر اپنی ہوشیاری، بڑائی اور عقلمندی کا رعب جمانے کے عادی ہیں یا نہیں؟

19 کیا آپ واضح مدلل اور صاف شفاف گفتگو کرتے ہیں؟

20 کیا آپ اپنی اصلی حقیقی تصویر چھپا کر جھوٹی باتیں کرنے سے پرہیز کرتے ہیں یا نہیں؟

اب آپ اپنا نتیجہ بھی معلوم کریں۔ ان سوالوں کے جوابات ہاں یا نہیں میں آپ نے تیار کرلئے ہونگے اپنے ان جوابات کے پانچ نمبرفی ہاں کے حساب سے مجموعہ لگائیں اگر آپ نے ستر یا سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ جان رکھیں کہ گفتگو کے فن میں ماہر ہیں اگر آپ کے کل

نمبر 61 سے 70 تک ہیں۔ تو آپ اس فن گفتگو میں مہارت رکھتے ہیں۔ اور اگر آپ نے 51 سے 60 نمبر حاصل کئے ہوں۔ تو بھی گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کیونکہ آپ بات چیت کے معاملے میں اتنے برے نہیں ہیں بفرض محال اگر آپ نے پچاس سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ اپنی گفتگو میں اصلاح کریں۔ اور کہیں بھی بات چیت کرتے ہوئے ہوشیاری سے کام لیا کریں۔ دیگر لوگوں اور دنیا کے مختلف مسائل میں بہت زیادہ دلچسپی پیدا کریں۔ اس طرح جہاں آپ کا علم بڑھے گا۔ وہاں آپ گفتگو کے فن میں بھی ماہر ہوتے چلے جائیں گے۔

کیا آپ کا کردار مضبوط ہے

کچھ لوگ طبیعت کے اتنے نرم ہوتے ہیں کہ بغیر حیل و حجت دوسرے لوگوں کی بات کو فوراً مان لیتے ہیں۔ بے شک وہ بات غلط ہی کیوں نہ ہو۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ وہ اپنی انفرادیت کو دبا کر رکھتے ہیں۔ ایسے انسان اپنے دل کی بات کرنے کی ہمت نہیں رکھتے۔ اور ایسے ہی لوگ کسی بھی بااثر شخص جو اس سے برتر ہو کی بات بلاچوں چرا مان لیتے ہیں۔ اسی لئے ہر بات میں جھک جانے سے ان کے دل میں ایک بے چینی سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اور معمولی سا غصہ جاگ اٹھتا ہے اگر اس طرح کی پوزیشن ہو جائے۔ تو انسان کے دل اور جذبات میں ایک تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس تناؤ اور بے چینی کو کسی نہ کسی طور ظاہر کرنا لازمی ہو جاتا ہے۔ اور اگر اس کو ظاہر نہ کیا جائے۔ تو یہ جذبہ اندر ہی اندر گھٹ گھٹ کر ہمارے جسم کو کسی نہ کسی بیماری کا شکار بنا دیتا ہے۔ اور ہمارے اندر کوئی نہ کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ نیز ہمارے دبے ہوئے مخالفانہ رویہ کا دھواں ہمارے اندر رہ کر ہماری انفرادیت کو بھی نقصان پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔ لوگوں کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ پہلی قسم کے لوگ حلیم الطبع اور شریف ہوتے ہیں۔ جس کے دوسری قسم کے لوگ جھگڑالو، مزاج کے تیز ہوتے ہیں۔ پہلی قسم کے لوگ دوسروں کی بات مان لیتے ہیں۔ جب کہ دوسری قسم کے انسان صرف اپنی ہی ضد پر قائم رہتے ہیں۔ اوروں کی بات پر دھیان ہی نہیں دیتے یہ جاننے کے لئے کہ آپ کس قسم کے انسان ہیں ماہرین نے اس کو پرکھنے کے لئے صرف دس سوال پیش کئے ہیں۔ اور آپ سے ان کا جواب ہاں یا نہیں میں مانگا ہے تاکہ آپ کے کردار کی مضبوطی کا اندازہ لگا سکیں۔

1 جس شخص کو آپ نہیں جانتے کیا اس سے بچنے کے لئے آپ دوسرا راستہ اختیار کر لیتے ہیں۔ یا اس کا سامنا کرتے ہیں؟

2 جب آپ کے سامنے کوئی حادثہ ہو جاتا ہے۔ تو زخمی کی مدد کرنے کی بجائے کیا آپ اپنی جان بچا کر بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں؟

3 جب کسی مشہور شخصیت کی آمد پر آپ کی مدعو کیا جاتا ہے تو کیا آپ اس کے استقبال کو پہنچ جاتے ہیں یا اس مہمان سے ملنے نہیں جاتے؟

4 جب آپ کو علم ہے۔ کہ آپ کسی کے انتخاب میں دلچسپی نہیں رکھتے تو کیا آپ مختلف گروپوں کے حامی لوگوں کو اپنی تعریف کرنے دیتے ہیں؟

5 فرض کیا کہ آپ کسی واقعہ یا خبر کو سن چکے ہیں۔ اور کوئی دوسرا شخص آپ کے سامنے وہی واقعہ دہراتا ہے۔ تو کیا آپ اس سے وہ واقعہ اس طرح سنتے ہیں جیسے آپ نے پہلے یہ واقعہ سنا ہی نہ ہو۔ اور یہ کہ آپ پہلی دفعہ سن رہے ہیں؟

6 فرض کیا آپ کسی جلسہ یا میٹنگ میں پہنچے ہیں۔ جہاں ایسے معاملات پر بحث چل رہی ہے۔ جس کا سیدھا اثر آپ پر بھی پڑ سکتا ہے۔ اور آپ یہ بھی جانتے ہیں۔ کہ آپ کو ان معاملات کا کافی زیادہ علم بھی ہے۔ تو کیا آپ خاموش بیٹھے رہیں گے؟

7 جب آپ مشہور لوگوں سے ملتے ہیں تو کیا آپ کو اپنا بہت خیال ہوتا ہے؟

8 کسی بیوپاری یا کاروباری شخص نے آپ کو کسی چیز دینے کا وقت مقرر کیا تھا۔ کہ وہ فلاں وقت آپ کو وہ چیز دے دے گا۔ مگر کسی مجبوری کی وجہ سے وہ چیز آپ تک نہ پہنچا سکا کیا ایسے حالات میں آپ اس کی صفائی بغیر کسی ہچکچاہٹ کے قبول کر لیں گے؟

9 آپ کسی چیز کی خرید کے لئے قطار بنا کر کھڑے ہیں۔ ایک شخص آتے ہی قطار کو دھیان میں نہ لاتے ہوئے آگے بڑھ کر چیز حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسی حالت میں کیا آپ مخالفت یا احتجاج کریں گے یا خاموش رہیں گے؟

10 آپ دونوں میاں بیوی کسی ہوٹل میں جاتے ہیں کیا کھانے پینے کا آرڈر اور چناؤ اپنے ساتھی پر ڈال دیتے ہیں۔ یا خود بھی کوئی رائے دیتے ہیں؟

اس کا نتیجہ اس طرح معلوم کریں۔ کہ اگر ان دس سوالوں میں سے آپ نے چھ یا اس سے زیادہ سوالوں کا جواب ہاں میں دیا ہے۔ تو آپ اپنی بات دوسروں کے سامنے بیان نہیں کر سکتے۔ اس کا مطلب ہے۔ کہ آپ اپنی طرف دھیان دیں۔ ورنہ ممکن ہے۔ کہ کسی نہ کسی دن آپ کی ذہنی کیفیت بھی ایسی ہی ہو جائے گی۔ کہ آپ ہر غیر تسلی بخش چیز سے بچنے کے لئے دور بھاگیں گے۔

یا پھر مخالفت کے جذبہ کی دھینگا مشتی میں ہمیشہ کے لئے جکڑ کر رہ جائیں گے۔

اگر آپ نے تین یا اس سے کم سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ تو یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ آپ ہر جائز اور ناجائز میں دوسروں کو دبانا چاہتے ہیں۔ اور خود اعتمادی کی جو کمی آپ کے اندر پائی جاتی ہے۔ اس کو پورا کرنے میں تھوڑی بہت زیادتی کر جاتے ہیں۔ اور یہ تو آپ سب کو بخوبی علم ہے۔ کہ کسی بھی چیز کی زیادتی جہاں بہت بری ہوتی ہے۔ وہاں نقصان کا باعث بھی ہو سکتی ہے۔ انسان کو نہ تو اتنا نرم ہونا چاہئے۔ کہ لوگ اسے دباتے چلے جائیں اور نہ اتنا سخت کہ دوسروں کو دبانے کی کوشش کرتا رہے۔ ان دونوں عادتوں میں کوئی مطابقت نہیں ہے۔ اس لئے ان دونوں کے بیچ کی (درمیانی) راہ اختیار کرنی چاہئے تاکہ زندگی کا سفر آسانی سے طے ہوتا رہے۔ اور کامیابی بھی یقینی ہوتی جائے۔

کیا آپ لیڈر یا راہنما بن سکتے ہیں؟

مثل مشہور ہے۔ کہ لیڈر پیدا ہوتے ہیں بنائے نہیں جاتے۔ جبکہ راہنمائی کا جذبہ اور دیگر متعلقہ صنعتیں اور ان کی نشوونما ہمیں اپنے اندر خود کرنی پڑی ہے۔ خود اعتمادی کے ساتھ ساتھ اگر ہم دوسروں میں یہ بھروسہ اور یقین پیدا کر دیں۔ کہ وہ نہ صرف لائق اور تجربہ کار ہی نہیں بلکہ وہ لیڈر بننے کی تمام خوبیوں کے مالک ہیں۔ اور دوسروں کی راہنمائی صحیح طریقہ سے کر سکتے ہیں تو وہ یقیناً لیڈر بن سکتے ہیں۔ اور اسی قابلیت اور صفات کی جانچ پڑتال کرنے کے لئے ذیل میں کچھ سوالات دیئے جا رہے ہیں جن کا آپ صرف ہاں یا نہیں میں جواب دیں تو آپ کی ان خوبیوں اور صفات کا آپ کے جواب کی روشنی میں اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ پہلے آپ ان سوالوں کو بغور پڑھیں۔ اور مکمل ایمانداری کے ساتھ ہاں نہیں میں ان کے جواب دیں۔

1 کیا آپ کو اپنے کام میں دلچسپی ہے؟
2 کیا آپ اپنی ذمہ داریوں کا بوجھ خوشی خوشی اٹھا سکتے ہیں؟
3 کیا آپ کے اندر جسمانی اور اعصابی طاقت ہے؟ کیا آپ جلدی تھک تو نہیں جاتے؟
4 کیا آپ اپنی تقریر اور تحریر کے ذریعہ اپنے دلی جذبات کا اظہار کر سکتے ہیں؟
5 جب آپ تھک جاتے ہیں۔ یا درد سر یا کسی دوسری معمولی تکلیف میں ہوتے ہیں۔ کیا اس وقت بھی خوش رہتے ہیں۔ اور اپنے کام جو ضروری ہوں نپٹا سکتے ہیں؟

6 کیا دوسرے لوگ اپنی راہنمائی اور حوصلہ افزائی کے لئے دیکھتے رہتے ہیں؟
7 کیا آپ دوسروں میں دلچسپی پیدا کر سکتے ہیں؟
8 کیا آپ اپنی اصلاح کے لئے کتابوں کا مطالعہ کرتے رہتے ہیں۔ اور اپنے کام اور پیشہ سے متعلق نئی نئی باتیں اور طریقے معلوم کر کے آزماتے رہتے ہیں۔ اور ہر طرح باخبر رہتے ہیں؟
9 کیا آپ ایسے اشخاص آسانی سے تلاش کر لیتے ہیں۔ جو آپ کے ساتھ یا آپ کے لئے کام کریں؟
10 کیا آپ اکثر صحیح اور درست فیصلے کرتے ہیں؟
11 کیا آپ دوسرے لوگوں سے اکثر و بیشتر مناسب اور موزوں تقاضے کرتے ہیں؟
12 کیا آپ اپنے آپ کو آسانی سے نہ ٹلنے والا اور جلد ناامید نہ ہونے والا سمجھتے ہیں؟
13 کیا آپ تعریف و مذمت یا مخالفت و موافقت دونوں حالتوں میں دوسروں کا ساتھ دیتے ہیں؟
14 کیا آپ کسی نازک صورت حال میں اپنا مزاج درست رکھتے ہیں؟
15 کیا آپ کسی مشکل کو فوراً بھانپ کر اس کا مقابلہ کرنے کی ترکیب سوچ لیتے ہیں؟
16 جب کوئی آپ کی مخالفت کرے یا مذاق اڑائے تو کیا اس وقت بھی آپ اپنا کام کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔
17 کیا آپ میں کسی شرارتی اور ناپسندیدہ شخص کی مخالفت کرنے کی ہمت ہے؟
18 کیا آپ میں لوگوں سے اچھے تعلقات قائم کرنے کی صلاحیت ہے؟

آپ اپنی ہر ہاں کے جواب کے پانچ نمبر شمار کر لیں۔ اس طرح کل نمبروں کا مجموعہ کریں اگر آپ کے حاصل کئے گئے نمبر 70 یا اس سے زیادہ ہوں۔ تو آپ میں ایک اچھا لیڈر بننے کی تمام خوبیاں اور صلاحیتیں موجود ہیں۔ اگر آپ نے 61 تا 70 نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کے اندر ایک لیڈر کی صفات تو موجود ہیں لیکن آپ کو آگے بڑھنے کے لئے ابھی کافی محنت کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے نمبر 51 تا 60 تک ہیں۔

تو خود کو درمیانے درجے کا شمار کریں۔ اور بہت زیادہ محنت کرتے رہیں۔ اور اگر آپ نے 50 سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی حالت یقیناً غیر تسلی بخش ہے۔ کیونکہ آپ کے اندر ایک

راہنما یا لیڈر بننے کی صفات اور خوبیوں کا کہیں دور دور تک بھی پتہ نہیں ملتا۔ اس کے باوجود بھی اگر آپ کی خواہش ہے۔ کہ آپ لیڈر بننا چاہتے ہیں۔ تو اپنے اندر وہ صفات اور خوبیاں پیدا کریں۔ جو ایک لیڈر کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔ دل چھوٹا کرنے کی ضرورت نہیں۔ انسان کوشش کرتا رہے۔ تو کوئی کام مشکل یا ناممکن نہیں ہوتا۔

آپ کہاں تک ہمدرد ہیں؟

خوشحال اور کامیاب بنانے کا سب سے بڑا گر ملنساری ہے۔ اور دوسرے لوگوں کے جذبات پر ہمدردی کا رویہ رکھنا ہے۔ دور دور اور چپ چاپ رہنے والوں کی زندگی ہمیشہ تنہائی میں گزرتی ہے۔ آپ کے اسی رویہ کی جانچ کرنے کے لئے حسب ذیل سوالات ترتیب دیئے گئے ہیں۔ آپ ان کا جواب صرف ہاں یا نہیں میں دیں۔ لیکن اس بات کا خیال ضرور رکھیں۔ یہ جواب جو بھی دیں پوری ایمانداری سے دیں۔ یہ کوئی حتمی فیصلہ نہیں ہے۔ اور نہ ہی ان جوابات سے آپ کی ذات پر کوئی زد آئے گی۔ صرف ایک اندازہ قائم ہو جائے گا۔ کہ آپ کے اندر ہمدردی کے جذبات اور احساسات کس حد تک ہیں۔ نیز ان جوابات سے آپ کو اپنی خامیوں اور کمزوریوں کا پورا پورا علم بھی ہو جائے گا۔ جن کو دور کرنے کی آپ خود کوشش کریں گے۔

1 کیا دوسرے لوگوں کی بری عادتوں، غلطیوں اور بیوقوفوں کو کھلے دل سے برداشت کر لیتے ہیں؟

2 کیا آپ دوسروں کی تعریف کرتے ہیں؟

3 کیا یہ سچ ہے۔ کہ آپ جلدی بگڑتے نہیں؟

4 کیا دوسروں کو دکھ تکلیف سے بچانے کے لئے سفید جھوٹ بھی بول سکتے ہیں؟

5 کیا آپ انجان لوگوں سے فوری طور پر گفتگو شروع کر دیتے ہیں؟

6 کیا آپ لوگوں کے نام اور چہرے آسانی سے یاد رکھ سکتے ہیں؟

7 کیا آپ بلا جھجک دوسروں کے سامنے اپنے نقائص تسلیم کر لیتے ہیں؟

8 کیا آپ کو اپنے عزیزوں اور رشتہ داروں کے جنم دن یاد رہتے ہیں؟

9 کیا آپ لوگوں پر اعتبار کر لیتے ہیں اور کیا پہلی ملاقات پر بھی دوسروں پر شک نہیں کرتے؟

10 کیا آپ بھی کبھی لوگوں کو اپنے گھر بلا کر تبادلہ خیال کرتے ہیں؟ یا ان کا دل بہلاتے ہیں؟

11 کیا آپ ضرورت مندوں کی روپے پیسے سے مدد کرتے ہوئے بہت مہربان ہو جاتے ہیں؟

12 کیا آپ دوسرے لوگوں کی امنگوں، تکلیفوں اور خطروں میں بہت زیادہ دلچسپی لیتے ہیں؟

13 کیا آپ دوسرے لوگوں کو معاف کر دیتے ہیں؟

14 کیا آپ کو اپنی زندگی میں مسرت محسوس ہوتی ہے؟

15 کیا آپ اپنی شان و شوکت کو بہت کم اہمیت دیتے ہیں؟

16 کیا آپ کو دیر تک مسکراتے رہنے کی عادت ہے؟ کیا آپ روزانہ مسکراتے رہتے ہیں؟

17 جو کچھ آپ کو ملتا ہے۔ کیا آپ اس پر قناعت کر کے لب پر شکوہ شکایت تک نہیں لاتے؟

18 کیا آپ اپنا پورا دن فرائض کی انجام دہی گزارتے ہیں یا جوش خروش سے بسر کرتے ہیں؟

19 کیا آپ کی عادت ہے۔ کہ لوگوں کے نقص نکالنے کی بجائے خوبیوں کا ذکر کرتے رہتے ہیں؟

20 کیا آپ اپنے بچوں سے خوش اسلوبی سے پیش آتے ہیں؟

21 کیا آپ کسی پر طعنہ زنی یا پھبتی کسنے سے گریز کرتے ہیں؟

امید ہے کہ آپ نے اپنے ذہن میں ان سوالوں کے جواب تیار کر لئے ہونگے۔ جن سوالوں کے جواب آپ ہاں میں دینا چاہتے ہیں۔ ان کے پانچ نمبر فی ہاں کے حساب سے مجموعہ بنائیں۔ اگر آپ نے پچھتر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں تو پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ بہت ہی ہمدرد قسم کے انسان ہیں۔ اگر پچاس یا اس اوپر نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ یوں سمجھئے کہ آپ اوسط درجہ کے ہمدرد انسان ہیں۔ اگر کسی وجہ سے آپ نے چالیس یا اس سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کے اندر ہمدردی کا جذبہ بہت کم ہے۔ اس طرح کے نمبر حاصل کرنے والے لوگوں عام طور پر تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ ہمیشہ تخلیہ کے شیدائی ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ دوسروں کے بارے اپنے نظریہ میں تبدیلی پیدا کریں۔ تاکہ ان کے اندر بھی ہمدردی کے وجذبات پیدا ہو سکیں۔ جو ان کی کامیابی میں بہت ہی معاون ثابت ہونگے۔ کیونکہ ہمدردی کا جذبہ تو جانوروں میں نہیں پایا جاتا۔ ان کو اپنے ساتھی سے کوئی ہمدردی نہیں ہوتی۔ جبکہ انسان خواہ کتنا ہی سنگدل اور ظالم ہی کیوں نہ ہو۔ اس کے قلب کے کسی نہ کسی گوشے میں کسی نہ کسی کے لئے ہمدردانہ جذبہ ضرور موجود ہو گا۔

آپ کے اندر کتنی توازن پسندی موجود ہے؟

ہر حال عام قدرتی برتاؤ کرنے کی قابلیت کا نام توازن پسندی ہے اور یہ قابلیت حاصل

کرنے کے لئے انسان کو اپنے حلقہ سے باہر نکل کر لوگوں سے میل جول پیدا کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ باہر نکل کر ہی انسان کو ایسا تجربہ حاصل ہوتا ہے۔ کہ اسے خاص خاص حالات میں کیا کرنا چاہئے۔

انسان اگر خود ملنسار ہو۔ تو وہ بہت جلد اپنے مزاج میں توازن پیدا کرلیتا ہے اور دوسرے لوگوں کے لئے ہمدردانہ رویہ بھی ملنسار لوگ ہی رکھتے ہیں اور وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتے ہیں۔ کہ دوسروں کے متعلق ان کا رویہ کیسا ہے۔ یا انہیں لوگوں سے کس طرح کا برتاؤ کرنا چاہئے؟

ماہرین نے اس کی جانچ کرنے سے متعلق تین مختلف طریقے تجویز کئے ہیں۔ ہر طریق سے متعلق ذیل میں دس دس سوال پیش ہیں۔ آپ کے جذبہ توازن پسندی کی جانچ کرنے کے لئے ضروری ہے۔ کہ آپ ہر سوال کے ایک طریقہ یعنی الف، ب یا ج، میں سے ایک پر نشان لگائیں۔

1 کسی ریسٹورنٹ میں آپ کے ہاتھ سے یا آپ کے ساتھی کے ہاتھ سے کوئی چیز گر جاتی ہے۔

الف آپ ڈرامائی انداز اختیار کرلیتے ہیں۔

ب آپ ویٹر کو بلاتے ہیں اور رازدارانہ طریقے پر اس کو چیز اٹھانے کے لئے کہتے ہیں۔ پھر جب آپ اس کو ٹپ دینے لگتے ہیں تو اس بات کا بھی خاص طور پر خیال رکھتے ہیں

ج آپ سوچنے لگ جاتے ہیں کہ یہ کیونکر ہوگیا۔ لوگ ہمارے متعلق کیا سوچیں گے اور اسی سوچ میں اس دن آپ کا مزاج بگڑا بگڑا رہتا ہے۔

2 آپ غیر دوست لوگوں میں بیٹھے خود کو اکیلا پاتے ہیں۔

الف آپ ان سے اپنی بات تسلیم کروانا چاہتے ہیں اور ایسی بحث شروع کردیتے ہیں کہ جس سے پتہ چلے کہ وہ سب لوگ آپ سے کمتر ہیں۔

ب آپ بہت زیادہ ملنسار اور حلیم اور خیرخواہ بن جاتے ہیں۔ اگر کام نہ بن رہا ہو تو وہاں سے ہٹ جاتے ہیں۔

ج آپ اپنی پریشانی کی وجہ سے وہاں سے نہیں ہٹتے۔ کیوں کہ آپ کو سمجھ نہیں آتا کہ کیا کریں؟

3 آپ کسی ہوٹل میں داخل ہوتے ہیں اور بیرہ کے پیچھے پیچھے چلتے ہوئے ایک میز کے پاس پڑی ہوئی کرسی پر بیٹھ جاتے ہیں۔

الف آپ یہ سوچ کر کہ دیگر لوگوں کو آپ کو موجودگی کا پتہ ہونا چاہئے۔ آپ چاروں جانب دیکھتے

ہیں اور جہاں کوئی واقف دکھائی دیتا ہے۔ اس کے قریب پہنچ کر خوب زور زور سے باتیں کرنا شروع کردیتے ہیں۔

ب آپ نہایت اطمینان سے کرسی پر بیٹھ کر اردگرد دیکھتے رہتے ہیں

ج آپ دھڑام سے کرسی پر گر پڑتے ہیں۔ کیونکہ آپ کا خیال ہے۔ کہ آپ کو کوئی پسند نہیں کررہا ہے۔ اسی لئے بیٹھے ہوئے آس پاس پر بھی نظر نہیں ڈالتے۔

4 ایک چھوٹا بچہ ٹکٹکی باندھے بڑی دیر سے آپ کو دیکھ رہا ہے۔

الف آپ جھلا اٹھتے ہیں اور خیال کرتے ہیں۔ کہ آپ کو کچھ کرنا یا کہنا چاہئے۔

ب آپ خیال کرتے ہیں۔ کہ بچے کئی چھوٹی چیزوں جیسے قلم، عینک، بٹن یا کپڑوں کے رنگ میں اپنے لئے کشش محسوس کرتے ہیں۔ اس لئے آپ اس کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے۔

ج آپ اپنی جگہ پر بیٹھے اس لئے منہ ہی منہ میں بڑبڑاتے رہتے ہیں کہ آپ کے لباس میں ضرور کوئی مضحکہ خیزیات موجود ہے۔ جس کا خود آپ کو علم نہیں۔

5 آپ بے دھیانی میں کوئی ایسی بات کہہ جاتے ہیں۔ یا کوئی ایسا کام کرجاتے ہیں کہ وہاں پر موجود تمام لوگ ہنسنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

الف اسی دن سے آپ دیدہ دانستہ ایسی ہی باتیں کہنا شروع کردیتے ہیں۔ اور ایسے ہی کام کرنا شروع کردیتے ہیں۔ آپ مزاح نگار بن جاتے ہیں اور لوگوں کو ہنسانے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔

ب آپ یہ سوچنے لگ جاتے ہیں۔ کہ آپ کی بات یا کام میں کون سی ہنسنے والی بات تھی اور پھر آپ بھی سب کے ساتھ مل کر ہنسنا شروع کردیتے ہیں۔

ج آپ کو غصہ آجاتا ہے۔ آپ اسے اپنی بے عزتی سمجھ لیتے ہیں اور آپ کا رنگ اڑ جاتا ہے۔

6 آپ صفائی کا کام کررہے ہوتے ہیں۔ آپ نے کپڑے بھی گندے پہن رکھے ہوتے ہیں۔ عین اسی وقت باہر سے آپ کو کوئی شخص آواز دیتا ہے۔

الف آپ خوشی کے موڈ میں اس کی آواز کا جواب دیتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ آپ گویا شرمندہ نہیں ہیں اور اس طرح بلانے والے کو چکر میں ڈال دیتے ہیں۔

ب آپ اسے بیٹھنے کا کہہ کر خود لباس بدلنے چلے جاتے ہیں۔

ج آپ ایک دم گھبرا اٹھتے ہیں۔ پریشان بھی ہو جاتے ہیں اور آپ کو سمجھ میں یہ نہیں آتا۔ کہ

کیا کریں۔ بلانے والا تھوڑی دیر انتظار کر کے خود ہی لوٹ جاتا ہے۔

7 آپ کے منہ سے کوئی غلط بات نکل گئی ہے۔ یا کسی کا کوئی راز فاش ہو گیا ہے۔

الف آپ جھوٹ کا سہارا لیکر اس کو چکر دینے کی کوشش کر رہے ہیں۔

ب آپ فی الفور معافی طلب کر لیتے ہیں اور اپنے کسی اور عمل کے ذریعے اس غلطی کی تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ج آپ اپنی جان چھڑا کر وہاں سے کھسک جاتے ہیں۔

8 آپ کو کوئی شکایت کرنا مقصود ہے۔

الف آپ دھونس جما کر اور تیز تیز آواز میں شکایت کرتے ہیں۔

ب آپ نہایت مطمئن ہو کر صبر اور اطمینان سے اپنی بات کر دیتے ہیں۔

ج آپ کے لئے بات کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ گنگنانے لگ جاتے ہیں اور بڑھا چڑھا کر جانے کیا کہہ جاتے ہیں؛

9 آپ کسی سے جھگڑا کر لیتے ہیں۔ یا کوئی شخص آپ سے گستاخی کر جاتا ہے۔

الف آپ ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے چیزیں ادھر ادھر پٹخنا شروع کر دیتے ہیں۔ چلا چلا کر بولنے لگتے ہیں دروازے زور سے بند کرتے ہو۔

ب آپ اس کو اس کی کمزوری سمجھتے ہوئے بھول جاتے ہیں۔ اگر کچھ کہتے بھی ہیں تو دھیمے پن میں کہتے ہو لیکن اس میں ایک مضبوطی ضرور ہوتی ہے

ج آپ دل ہی میں مایوس اور اداس ہو جاتے ہیں اور دوسروں سے پنچ بنا کر ان سے اپنی بات کی تائید کرواتے ہیں۔

10 کوئی آپ کی شکایت کرتا ہے۔

الف آپ کی آواز اور رویہ سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ تم نے ایسی گستاخی کیسے کی

ب آپ صبر و حوصلہ سے کام لیتے ہوئے دوسرے شخص کو اپنی بات پوری کر لینے کا موقع دیتے ہیں اور بعد میں اظہار ناراضگی کئے بغیر اپنا نکتہ اس کے سامنے پیش کرتے ہیں اور اگر غلطی آپ کی ہوئی تو معافی بھی مانگ لیتے ہیں۔

ج آپ کا نکتہ نظر درست ہے۔ پھر بھی آپ گھبرا جاتے ہیں۔ آپ کا جذبہ خود اعتمادی ڈگمگاتا ہے اور آپ کی سمجھ میں نہیں آتا۔ کہ اپنے نظریہ کو کس طریقہ سے درست ثابت کریں۔

ضرورت سے زیادہ فکر مند ہو کر آپ سچ مچ غلطیاں کرنے لگ جاتے ہیں۔

نتیجہ: اب دیکھنا یہ ہے۔ کہ آپ نے طریقہ ب پر کتنے نشان لگائے ہیں۔ ہر نشان کے دس نمبر ہیں۔ اس طرح مجموعہ معلوم کریں۔ فرض کیا آپ نے ستر نمبر حاصل کئے ہیں۔ اس سے پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ بہت زیادہ توازن پسند ہیں۔ اگر آپ کے حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ ساٹھ ہے۔ تو بھی آپ کے توازن کی حالت تسلی بخش ہے۔ جبکہ پچاس نمبر حاصل کرنے والے معمولی طور پر توازن پسند لوگ ہیں۔ لیکن اگر آپ کے نمبر پچاس یا اس سے بھی کم ہیں۔ تو آپ کے اندر توازن کی بہت زیادہ کمی ہے۔ آپ اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کریں۔ تاکہ آپ ملنسار کہلائیں اور دنیا میں دوست احباب بھی بنا سکیں۔

آپ کی شخصیت میں کتنی کشش ہے۔

ہر انسان چاہتا ہے۔ کہ معاشرے اور دنیا میں اس کی قدر و منزلت ہو۔ دنیا والے اسے پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھیں اور اس سے دوستانہ مراسم قائم کرنے کے لئے بے چین اور بے قرار نظر آئیں۔ کیونکہ جس کسی کو پسند کیا جاتا ہے۔ اس کا ہر طرح خیال بھی رکھا جاتا ہے۔ جیسے اس کے آرام کا اس کے سکھ چین کا اس کی پسند ناپسند کا بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ ایسا شخص کہیں بھی چلا جائے۔ لوگ اس کی برابر عزت کرتے رہتے ہیں۔

کیا آپ بھی ایسے لوگوں میں شامل ہیں۔ اگر نہیں تو ذیل میں دیئے گئے پندرہ سوالوں کے جواب پوری دیانتداری سے ہاں یا نہیں میں دیں۔ تاکہ اگر آپ میں کوئی کمی ہے۔ تو اس کی نشاندہی ہو سکے اور پھر آپ اس کمی کو پورا کرنے کی کوشش کریں۔ جونہی آپ کی وہ کمی پوری ہو گی۔ آپ کو بھی پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جانے لگے گا۔

1 جب آپ اپنے شہر سے دور چلے جاتے ہیں۔ تو کیا لوگ آپ سے خط و کتابت کے ذریعہ رابطہ قائم رکھتے ہیں۔

2 کیا وہ لوگ جو آپ کو جانتے تک نہیں۔ بلا جھجک ہو کر بوقت ضرورت آپ سے بات چیت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

3 کیا آپ کو کھانے کی دعوتوں اور دیگر سماجی محفلوں میں مدعو کیا جاتا ہے۔

4 کیا آپ کے ملنے والے اکثر لوگ آپ کو یاد رکھتے ہیں اور جب ملتے ہیں تو عزت کرتے

ہیں۔

5 کیا آپ کے ملنے جلنے والے لوگ اپنے گھریلو معاملات میں آپ سے مشورے لیتے رہتے ہیں۔

6 جب آپ نوکری یا کاروبار کے سلسلہ میں کسی نئی جگہ چلے جاتے ہیں۔ تو کیا وہاں کے ماحول کو بہت جلد اپنا جانا پہچانا ماحول بنا لیتے ہیں۔

7 کیا اکثر لوگ آپ کو اپنے افراد خانہ میں شمار کرتے ہیں اور بغیر کسی تیاری کے آپ کو اپنے ہاں کھانے وغیرہ پر بلاتے رہتے ہیں۔

8 کیا کسی سیاسی جماعت نے خاص عہدہ کے لئے آپ کا نام تجویز کیا ہے۔

9 کیا آپ کو کسی سوشل تقریب یا جلسہ میں مدعو کیا گیا ہے۔

10 خدا نخواستہ جب کبھی آپ بیمار ہو جاتے ہیں۔ تو کیا لوگ آپ کی عیادت کرنے کے لئے آتے رہتے ہیں یا بذریعہ خط آپ کی صحت کا حال معلوم کرتے ہیں؟

11 خدا نہ کرے۔ جب آپ کسی مصیبت میں پھنس جائیں تو کیا لوگ آپ کی مدد کے لئے پہنچتے ہیں؟

12 جب آپ کسی دعوت کے سلسلے میں لوگوں کو گھر پر مدعو کرتے ہیں۔ تو کیا وہ لوگ خوشی خوشی آ جاتے ہیں۔ یا ٹال مٹول سے کام لے کر معذرت کر لیتے ہیں۔

13 جب لوگوں کو کسی مصیبت کا سامنا ہوتا ہے۔ تو کیا وہ آپ پر بھروسہ کر کے صلاح مشورہ حاصل کرتے ہیں؟

14 جب آپ کہیں باہر چلے جائیں۔ یا لوگ آپ کو نہ مل سکیں۔ تو کیا وہ لوگ دوسروں سے آپ کے بارے پوچھ گچھ کرتے ہیں۔

15 اگر کسی معاملہ میں لوگ آپ کی رائے کی مخالفت کریں۔ تو کیا آپ پھر بھی ان سے دوستی قائم رکھتے ہیں؟

اب آپ اپنا نتیجہ خود نکال لیں۔ ہر ہاں کے جواب کے دس نمبر مقرر کر لیں۔ اگر آپ پورے کے پورے یعنی 150 نمبر حاصل کر لیتے ہیں۔ تو یہ مانئے لوگ آپ کو حد سے زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ نے سو نمبر حاصل کر لئے ہیں۔ تو بھی لوگ آپ کو پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ نے اسی سے سو تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو بھی اطمینان رکھیں۔ آپ کی پسندیدگی برقرار ہے۔ جبکہ

ساٹھ سے اسی تک نمبر حاصل کرنا بھی برا نہیں ہے۔ لیکن اگر بدقسمتی سے آپ کے حاصل کردہ نمبر ساٹھ سے بھی کم ہیں۔ تو یہ قابل افسوس ہیں۔ آپ کو لازم ہے۔ کہ خود کو سنوارنے کی کوشش کریں۔ اپنی شخصیت کو پر اثر اور زیادہ سے زیادہ پرکشش بنائیں۔ کیونکہ زندگی میں کامیابی کے حصول کے لئے پہلی اور ضروری شرط یہی ہے۔ ایک پسندیدہ شخصیت میں مندرجہ ذیل تین خوبیوں کا پایا جانا ضروری ہوتا ہے۔

1۔ معافی 2۔ انکساری 3۔ خدمت

اپنے اندر دوسروں کو معاف کر دینے کا جذبہ زیادہ سے زیادہ پیدا کریں اور جتنا ممکن ہو انکسار سے کام لینا سیکھیں اور خدمت گزاری کو اپنی زندگی کا نصب العین بنائیں۔ جب یہ تینوں صفات آپ میں پیدا ہو جائیں گی۔ تو آپ جہاں بھی جائیں گے بہت زیادہ پسند کئے جائیں گے۔ لوگ آپ سے دوستانہ مراسم قائم کرنے کی بہت زیادہ خواہش کریں گے۔ ہر وقت آپ کے گن گاتے رہیں گے۔

دوسروں کے ساتھ آپ کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔

انسان عام طور پر دوسروں سے اپنی تعریف سننے کی تمنا کرتا رہتا ہے۔ وہ چاہے گھر پر ہو۔ کام پر ہو ہمیشہ معاشرہ میں دیگر لوگوں سے اچھے تعلقات قائم کرنے کو ترجیح دیتا ہے اور جب کوئی شخص اس کے برعکس برتاؤ کرتا ہے۔ تو وہ اپنا مقصد حاصل نہیں کر سکتا۔ جب کوئی شخص اپنے دوستوں، عزیزوں، رشتہ داروں کے فائدے کا کوئی کام انجام دیتا ہے۔ تو وہ سب اس کی تعریف ضرور کرتے ہیں۔

ہمیشہ یہ کوشش کرتے رہیں۔ کہ دوسروں سے اچھا اور بہتر برتاؤ کریں۔ خوش اخلاقی سے پیش آئیں۔ دوسرے لوگوں کی تعریف کرتے رہیں۔ تاکہ وہ بھی آپ کی تعریف کریں۔ جب آپ کسی سے اچھا برتاؤ کریں گے۔ تو یقیناً وہ بھی آپ کے ساتھ ویسا ہی اچھا برتاؤ کریں گے نیچے کچھ سوال اس لئے دیئے جا رہے ہیں۔ کہ آپ ان کے جواب مکمل ایمانداری سے ہاں یا نہیں میں دیں۔ تاکہ یہ پتہ لگایا جا سکے کہ آپ دوسروں کے ساتھ کیسا سلوک کرتے ہیں۔

1 کیا آپ دوسرے لوگوں کے متعلق افواہیں۔ پھیلاتے رہتے ہیں؟

2 کیا آپ اپنے بہن بھائیوں کا اکثر منہ چڑاتے رہتے ہیں؟

3 کیا آپ جلدی ناراض ہو جاتے ہیں اور کسی نہ کسی پر اپنا غصہ نکال لیتے ہیں؟

4 جب کوئی آپ کو ہدایت دے تو کیا آپ اس کی بات سے چڑ جاتے ہیں؟

5 اگر کبھی صبح بیدار ہوتے وقت کچھ تھوڑی بہت گڑبڑ ہو جاتے۔ تو کیا آپ کا مزاج سارا دن بگڑا رہتا ہے۔

6 کیا آپ کسی ہجوم شامل ہو کر ایسی بات کہہ جاتے ہیں۔ جو آپ کی مرضی کے خلاف ہوتی ہے؟

7 جب آپ کے بزرگ یا بڑے آپ کو کسی کام کرنے کو کہتے ہیں۔ تو کیا آپ ان کا حکم نظر انداز کر جاتے ہیں؟

8 جس کام کے کرنے سے آپ کو منع کر دیا جائے۔ کیا آپ اسی کام کو دوسروں کی نظر بچا کر کرنے میں خوش ہو جاتے ہیں؟

9 اگر کسی وقت آپ جھنجلاتے ہوئے ہوں۔ تو کیا اپنی جھنجلاہٹ دوسروں پر نکال لیتے ہیں؟

10 جب کبھی اتفاق سے کسی چوراہے پر ٹریفک کانسٹیبل موجود نہ ہو تو کیا آپ اپنی سواری بڑی تیزی کے ساتھ بھگا کر نکل جاتے ہیں؟

11 جب کبھی دیر سے گھر آئیں اور رات کا وقت ہو۔ آپ کے والد آپ کو دیر سے آنے پر جھاڑ دیں۔ تو کیا آپ دل ہی دل میں اپنے والد سے چڑ جاتے ہیں؟

12 کیا آپ کے گھر والوں کو آپ سے یہ شکائت رہتی ہے۔ کہ آپ ان کا خیال نہیں رکھتے؟

13 کیا آپ کبھی کبھی گستاخ بھی ہو جاتے ہیں؟

14 کیا آپ لوگوں کو ملنے میں دیر کر دیتے ہیں؟

15 کیا آپ اکثر موڈ کے زیر اثر مایوس ہو جاتے ہیں اور دوسروں سے اس کا اظہار بھی کر دیتے ہیں؟

16 کیا آپ گھر کے کام کاج میں ہاتھ بٹانے میں شرم محسوس کرتے ہیں؟

17 کیا آپ اپنے کمرے میں کوڑا پھیلا کر دیگر سامان کو بھی تتر بتر کر دیتے ہیں؟

18 اگر کبھی آپ کو گھر لوٹنے میں دیر ہو جائے۔ تو آپ گھر والوں کو فون کر کے بھی مطلع نہیں کر دیتے؟

19 کیا آپ اس وقت جب گھر لوٹنا ہوتا ہے۔ فلم دیکھنے چلے جاتے ہیں؟

20 جب کوئی ایسے شخص کی برائی کرے۔ جو آپ کو پسند بھی ہے۔ تو کیا آپ شکایت کرنے والے سے لڑنے لگ جاتے ہیں؟

آیئے اپنا نتیجہ بھی سنتے جائیں۔ اگر آپ۔ نے بہت تھوڑے یعنی پانچ یا چھ سوالات پر نشان لگایا ہے۔ تو آپ کا دوسروں سے برتاؤ قابل تعریف حد تک اچھا ہے اور اگر آپ نے بہت زیادہ سوالات پر نشان لگائے ہیں۔ تو آپ کو اپنے برتاؤ پر پورا دھیان دینا چاہئے۔ کیونکہ معلوم ہوتا ہے۔ آپ کا دوسروں سے برتاؤ زیادہ اچھا نہیں ہے۔

جس انسان کا برتاؤ دوسرے لوگوں سے اچھا نہ ہو۔ تو ایسے شخص کی کوئی بھی عزت نہیں کرتا جس شخص کی عزت نہ ہو۔ وہ زندگی میں نہ تو کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ نہ ہی نام پیدا کر سکتا ہے۔ جن لوگوں نے بہت زیادہ سوالات نشان زد کئے ہیں۔ ان کو میں مخلصانہ مشورہ دونگا۔ کہ وہ اپنے اندر جتنی جلدی ممکن ہو سکے۔ تبدیلی پیدا کریں۔ تاکہ اپنا جائیز مقام حاصل کر سکیں۔

کیا آپ کو اپنا کام پسند ہے؟

مغربی ممالک کے رہنے والے لوگ اپنے بچوں کا لڑکپن ہی میں امتحان سے لیتے ہیں۔ کہ انہیں کونسا کام پسند ہے۔ پھر وہ اپنے بچوں کو اسی کے مطابق پڑھاتے ہیں اور ان کے بچے بھی خوب دل لگا کر اپنی پسند کے کام دلچسپی لیتے ہیں۔ پھر ایک دن آتا ہے۔ کہ وہ اس کام میں اپنا نام اتنا بلند کر لیتے ہیں۔ کہ ان کے والدین کے سر فخر سے بلند ہو جاتے ہیں۔

آج مغربی عالموں اور مفکروں سے نے ایسے طریقے ایجاد کر لئے ہیں۔ کہ جن سے کسی شخص کی اس کے کام میں رغبت کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔ انہوں نے ایک لمبے عرصہ تک اپنے ایجاد کردہ طریقوں کو ہزاروں لوگوں پر آزمانے کے بعد کچھ سوالات بھی مرتب کئے ہیں۔ جو کسی شخص کی اس کے کام میں دلچسپی کا پتہ لگانے میں بہت معاون ثابت ہوتے ہیں۔ آپ بھی اپنا امتحان خود ان سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں دیگر معلوم کر سکتے ہیں۔ ماہرین نے ان کے جو جوابات تجویز کئے ہیں۔ وہ بھی آخر میں درج کر دیئے گئے ہیں۔ آپ اپنے جوابات کا موازنہ مجوزہ جوابات سے کر سکتے ہیں۔ اس طرح آپ کو بڑی جلدی اس بات کا اندازہ ہو جائے گا۔ کہ آپ کو اپنے کام میں کس قدر دلچسپی ہے۔ آیئے ان سوالات کی طرف متوجہ ہونے سے پہلے ایک اور ضروری بات کی طرف دھیان دیتے ہیں۔ آج انسان کو دو حصوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے۔ یعنی بیرون رو اور اندرون رو

بیرون رو وہ لوگ ہوتے ہیں۔ جو ایسی جگہوں، اداروں میں کام کرنا پسند کرتے ہیں جہاں اور لوگ بھی کام کرتے ہوں۔ ایسے لوگ دوسروں کی تجویزوں سے خوب فائدہ حاصل کرتے ہیں اور ان لوگوں سے جھٹ دوستانہ قائم کرلیتے ہیں۔ جو ان کے ساتھ کام کر رہے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو بڑھا ہوا خیال نہیں کرتے اور ہمیشہ اپنے پیشے میں ترقی بھی پاتے ہیں۔ وہ دوسروں سے مل جل کر کام کرنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ ایسے لوگ زیادہ تر تجارت کے پیشے سے وابستہ ہونا پسند کرتے ہیں اور پھر درس و تدریس کا شعبہ یعنی استاد یا لیکچرر بنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔

اندرون رو لوگ اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ ان کی ترقی اس بات میں نہیں ہوتی۔ کہ وہ دوسروں سے زیادہ ملتے جلتے رہیں۔ یہ لوگ اپنا ایک ارادہ بنا لیتے ہیں اور پھر اپنا کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ زیادہ تر تحقیقات کے اداروں میں کام کرنا پسند کرتے یا پھر سائنسدان بن جاتے ہیں۔ کیونکہ یہ سوداگری اور سوشل کاموں میں دلجمعی سے کام نہیں کرسکتے اور نہ ہی ترقی پاسکتے ہیں۔ یہ لوگ اچھے موجد اور ایڈیٹر تو بن سکتے ہیں۔ لیکن ایکٹر یا رپورٹر نہیں بن سکتے۔

اپنے کام میں اپنے رجحان کا اندازہ کرنے کے لئے ان سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں میں دیں۔

1 ہر گھڑی مطمئن اور سنجید رہا کرو۔ — نہیں
2 جب کوئی میلہ وغیرہ ہو تو اپنے گھر پر رہنا چاہئے۔ — نہیں
3 جتنی کوشش ہوسکے ہر وقت ایک ہی کام کرتے رہنا چاہئے۔ — نہیں
4 دوسروں کو ہنسانے کی بجائے ان پر سنجیدگی کا اثر ڈالیں۔ — نہیں
5 ہمیشہ اپنے پاؤں پر کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ — نہیں
6 بہت حد تک دوسروں پر بھروسہ رکھنا چاہئے۔ — ہاں
7 جب آپ کام کر رہے ہوں تو اپنے گرد بہت لوگ جمع کرلیا کریں۔ — ہاں
8 سوسائٹی کا مزا ہی ہوتا ہے۔ کہ ہم ایک دوسرے سے۔ ملتے جلتے رہیں۔ — ہاں
9 اس بات سے نفرت کریں کہ دوسرے آپ کو دیکھتے ہو — نہیں
10 ہمیشہ خیالات میں غرق رہنا چاہئے۔ — نہیں
11 جب آپ غصے میں ہوں تو کہیں چلے جایا کریں۔ — نہیں
12 ہوش میں جلدی آجانا چاہئے۔ — ہاں

13 پبلک میں بولتے رہنا چاہئے۔ — ہاں
14 ہر گھڑی اپنی زندگی کو خوشی سمجھتے رہیں۔ — ہاں
15 آج سے پانچ سال بعد آپ کیا ہونگے۔ یہ آج ہی سوچ لیں۔ — نہیں
16 جب بھی کوئی فیصلہ کرنے لگیں تو پہلے خوب سوچیں۔ — نہیں
17 ایسے کام چھوڑ دیں۔ جن سے تھکاوٹ ہو۔ — ہاں
18 جو کام آپ اچھے طریقے سے کرسکتے ہیں۔ وہ دوسروں کو دکھائیں۔ — ہاں
19 اپنی پوری کوشش کریں۔ کہ سوسائٹی میں لیڈر بنیں۔ — ہاں
20 اپنا زیادہ سے زیادہ وقت سوچنے میں صرف کرنا چاہئے۔ — نہیں
21 خود زیادہ سوچنے سے بہتر ہے۔ کہ دوسروں کی تجاویز سے فائدہ حاصل کیا جائے۔ — ہاں
22 ہر وقت دولت جمع کرتے رہنا چاہئے۔ نہ کہ خرچ کرتے رہیں۔ — نہیں
23 جب لوگ آپ کی تعریف کریں۔ تو آپ کام اچھے طریقے سے انجام دیں۔ — ہاں
24 جو کچھ بھی آپ سوچیں، اس پر عمل بھی کریں۔ — ہاں
25 دوسرے لوگوں سے زیادہ خط و کتابت رکھنی چاہئے۔ — نہیں
26 کسی بھی کام کو جلدی کرنا چاہئے نہ کہ یقین کے ساتھ آہستہ آہستہ کریں۔ — نہیں
27 اپنا معاینہ کرتے رہے کی بجائے دوسروں کا مطالعہ کرتے رہیں۔ — ہاں
28 کام شروع کرنے سے پہلے اس کی کوئی تجویز نہیں بنانی چاہئے۔ — ہاں
29 اپنی چھٹیاں اس مقام پر گزاریں جہاں خاموشی ہو۔ نہ کہ ایسی جگہ جہاں لوگ آتے جاتے رہیں۔ — نہیں
30 آپ کے چاروں طرف جو باتیں ہوتی رہیں، ان میں بھی حصہ لینا چاہئے۔ — ہاں
31 اپنے جذبات یعنی خوشی، رنج، غصے کو ظاہر کرنے کا حوصلہ پیدا کریں۔ — ہاں
32 تجویز پر فوراً عمل کردینا چاہئے، ناکہ سوچتے رہنا چاہئے۔ — ہاں
33 اپنی ڈائری ضرور لکھنی چاہئے۔ — نہیں
34 اپنے متعلق سوچنے سے نفرت کرتے رہنا چاہئے۔ — ہاں
35 بار یک نقطے کی جانب زیادہ توجہ مت دیں۔ — نہیں
? زیادہ کام کرنے سے پڑھنا زیادہ بہتر ہے۔ — نہیں

37 کام ہمیشہ وقت پر ہی کر دینا چاہئے۔ ہاں
38 جب آپ کوئی رائے قائم کرلیں۔ تو اسے مت بدلیں۔ نہیں
39 ہمیشہ دوسرے لوگوں پر بھروسہ رکھیں۔ ہاں
40 دوسروں سے ملنے میں بہت احتیاط کرنا چاہئے۔ نہیں
41 آپ کی عادت ہے کہ ایک کام کو چھوڑ کر دوسرا کام کرنے لگ جاتے ہیں۔ ہاں
42 جب آپ دوسرے لوگوں میں بیٹھے ہوں تو زیادہ دیر چپ رہنا چاہئے۔ نہیں
43 خود کے بارے میں زیادہ نہ سوچتے رہا کریں۔ ہاں
44 مصیبتوں کا مقابلہ کرنے کی بجائے ان سے بچنا چاہئے۔ نہیں
45 جب تک کسی سے مکمل واقفیت نہ ہو جائے تب تک دوسروں پر ہرگز اعتبار نہ کریں۔ نہیں
46 اس بات پر مکمل یقین رکھو کہ افواہوں کی بھی کوئی نہ کوئی قیمت ہوتی ہے۔ نہیں
47 پہیلیوں اور معموں کو بھی حل کرنے کی کوشش کرتے رہنا چاہئے۔ نہیں
48 کہانی کی طرز تحریر پر سوچنے کی بجائے اس سے لطف اٹھانا چاہئے۔ ہاں
49 جن لوگوں سے آپ کو اختلاف رائے ہے۔ اس سے قطع تعلق کرلیں۔ نہیں

ماہرین کی طرف سے مجوزہ ہاں یا نہیں ہر سوال کے آگے لکھی ہوئی ہے۔ آپ ایک الگ کاغذ پر اپنے ہاں یا نہیں کے ساتھ سوالنمبر بھی لکھتے جائیں۔ پھر ماہرین کے دیئے گئے جواب سے موازنہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کے جواب اور ماہرین کے جواب میں کتنا اختلاف ہے۔

اگر آپ کے تمام جواب چھپے ہوئے جوابات سے پورے پورے مل جائیں۔ تو سمجھ لیں کہ آپ مکمل طور پر بیرون رو ہیں اور اگر آپ کے اٹھائیس جوابات پر نظر جوابات سے نہیں ملتے تو پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ اندروں رو بنتے جا رہے ہیں۔ اس طرح آپ خود اچھی طرح اندازہ کر سکتے ہیں۔ کہ جو کام آپ کر رہے ہیں۔ وہ آپ کے رجحان کے مطابق ہے یا نہیں جب آپ کو اس بات کا پتہ چل جائے۔ تو اپنی طرف سے پوری کوشش کریں کہ آپ کو اپنے کام سے دلچسپی پیدا ہو اور آپ کو اپنا کام پسند بھی آئے۔

خود کو دوستی کے قابل بنائیے

بہت زیادہ لوگوں کو یہ گلا رہتا ہے۔ کہ ان کے دوست بہت کم ہیں۔ جبکہ کچھ کا خیال ہوتا

ہے کہ ان کے دوست دوستی کا حق نبھانا نہیں جانتے جب کوئی شخص یہ شکوہ کر رہا ہوتا ہے تو کیا وہ یہ بھی جانتا ہے۔ کہ وہ خود بھی دوست بنانے کے اصولوں سے واقف ہے یا کہ نہیں اور وہ دوست بنانے کے قابل کس حد تک ہے۔؟ اپنے گھر والوں اور رشتہ داروں سے تو ہر کوئی تعلق قائم رکھتا ہے۔ کیونکہ ہمیں ان کے ساتھ اور انہیں ہمارے ساتھ رہنا پڑتا ہے۔ جبکہ دوسروں کا معاملہ ایسا نہیں ہوتا اور وہ آزاد ہوتے ہیں۔ وہ چاہیں تو ہمارا ساتھ دیں اور اگر پسند نہ کریں۔ تو انہیں مجبور نہیں کیا جاسکتا۔ اس بات کا دارومدار اس بات پر ہے کہ ہم ان کے ساتھ کیسا سلوک روا رکھتے ہیں۔

اس امر کا جائزہ لینے کے لئے کہ کیا ہم اور آپ دوستی کے قابل بھی ہیں یا نہیں ماہرین نے ایک کسوٹی تیار کی ہے۔ اس کسوٹی کے ہر سوال کا جواب ہاں یا نہیں میں دے کر یہ معلوم کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ کہ آپ کے اور ہمارے اندر دوست بنانے کی صلاحیتیں کتنی پائی جاتی ہیں اور پھر اپنے جوابات کی روشنی میں سامنے آنے والی اپنی کمزوریوں کو پورا کر کے آپ اور ہم اپنی دوست بنانے کی کمزوریوں اور خامیوں کو پورا کر سکتے ہیں۔ ایک مشہور کہاوت ہے۔

سب سے زیادہ غریب وہ ہوتا ہے۔ جس کا کوئی دوست نہ ہو

1 کیا آپ روپے پیسے کے معاملے میں کھلے دل کے مالک ہیں اور اپنی بساط سے بڑھ کر خرچ کرتے ہیں؟
2 کیا آپ دوسروں کو یہ احساس دلاتے رہتے ہیں کہ آپ کو وہ بڑے دلچسپ معلوم ہوتے ہیں؟
3 کیا آپ ضرورت پڑنے پر دوسروں کی مدد امداد کرنے پر تیار رہتے ہیں؟
4 کیا آپ دوسروں کو یہ بتاتے رہتے ہیں کہ آپ کو ان سے مل کر بہت خوشی حاصل ہوتی ہے؟
5 کیا آپ مذہبی تہواروں پر دوسروں سے گھل مل جاتے اور خوشیاں مناتے ہیں؟
6 کیا آپ کو اپنے لباس کا خیال رہتا ہے اور خاص طور پر یہ خیال رکھتے ہیں۔ کہ آپ کے ساتھ باہر جانے والے لوگوں کو شرمندہ نہ ہونا پڑے؟
7 کیا آپ عام طور پر ذہنی باتوں میں دلچسپی لیتے ہیں۔ جن باتوں میں دیگر لوگ بھی دلچسپی لیتے ہیں؟
8 کیا آپ دوستوں اور عزیزوں کے خطوں کا جواب باقاعدگی سے دینے کے عادی ہیں؟ اور کیا

ان کو ملتے جلتے رہتے ہیں؟ اور ان کو دعوت دیتے اور ان کی دعوتیں قبول کرتے ہیں؟

9 جب آپ دوسروں کے درمیان ہوتے ہوں۔ تو کیا اس موقع پر بھی آپ دوستوں کی امداد کو تیار رہتے ہیں۔

10 کیا لوگوں کو اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ آپ کو اپنے مخفی راز بتانے میں کوئی حرج نہیں؟

11 کیا آپ کو اپنے مزاج اور طبیعت پر پورا کنٹرول رکھنے کا اختیار ہے؟

12 کیا آپ مختلف مناسب مواقع پر دوسرے لوگوں کی تعریف کرتے ہیں؟

13 کیا آپ دوسروں کی حوصلہ شکنی کرنے کی بجائے ان کا حوصلہ بڑھاتے رہتے ہیں؟

14 کیا آپ حلیم اور وسیع القلب ہیں؟

15 کیا آپ دوسروں پر حکومت کرنے کی ذہنیت دبائے رکھتے ہیں؟

16 کیا آپ اپنی پریشانیوں اور بیماریوں کا رونا رونے کے عادی ہیں یا نہیں؟

17 کیا لوگوں کو یہ بھروسا رہتا ہے کہ آپ ایفائے عہد ضرور ہیں؟

18 جب لوگ اپنے دکھ سکھ کا رونا رو رہے ہوتے ہیں کیا آپ اس وقت بھی ان کی باتیں ہمدردی کے ساتھ سنتے اور ان کی ہمت بندھاتے رہتے ہیں؟

19 کیا آپ اکثر دوسروں کو یہ احساس دلاتے رہتے ہیں کہ آپ کو ان کا ساتھ بہت پسند ہے؟

20 کیا آپ گڑبڑ پھیلانے والوں کی بجائے میل جول بڑھانے والوں میں ہیں؟

نتیجہ معلوم کرنے کے لے آپ تمام سوالات جن کا آپ نے ہاں میں جواب دیا ہے کو پانچ سے ضرب دیں۔ کیونکہ ہر ہاں کے پانچ نمبر مقرر ہیں۔ فرض کریں آپ نے بارہ تا چودہ سوالوں کا جواب ہاں میں دیا ہے۔ اس طرح آپ نے ساٹھ سے ستر تک نمبر حاصل کیے ہیں۔ جو اس بات کی علامت ہیں۔ کہ آپ میں دوست بننے اور دوست بنانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہیں۔ لیکن میں پھر بھی یہ مشورہ دوں گا۔ کہ اپنے نمبروں کا مجموعہ ستر سے بھی بڑھائیں اور اپنی ان کوششوں کو بڑھائے رکھیں جو درست بنانے کے لئے ضروری ہیں۔

اگر آپ نے ساٹھ سے کم نمبر پائے ہیں۔ تو آپ کو لازم ہے۔ کہ اپنی اصلاح کی طرف دھیان دیں اور جتنا جلد ممکن ہو سکے۔ ان خامیوں اور کمزوریوں کو پورا کرنے کی کوشش کریں جو مندرجہ بالا سوالات کا جواب نہیں میں دینے سے پردہ نہاں سے باہر آتی ہیں۔ جب آپ اپنی خامیوں کو پورا کریں گے۔ تو آپ دیکھیں گے۔ کہ آپ کے اردگرد ان لوگوں کا ہجوم جمع ہو جائے گا۔ جو

آپ سے دوستانہ مراسم قائم کرنے کو اپنی خوش بختی گردانتے ہیں اور آپ کو بھی یہ فخر حاصل ہو گا۔ کہ آپ اس قابل ہیں۔ جس پر لوگوں کو اتنا زیادہ بھروسہ اور اعتماد ہے۔ کہ وہ آپ سے دوستی کرنے کے لئے بے چین اور بے قرار دکھائی دیتے ہیں۔

کیا آپ سوشل ہیں؟

اگر آپ اپنے متعلق یہ جاننا چاہتے ہیں۔ کہ آپ کتنے سوشل ہیں۔ تو درج ذیل سوالات کے جوابات ہاں یا نہیں میں دیں۔ نتیجہ آپ کو آخر میں مل جائے گا۔

1 کیا آپ ہمیشہ بحث و تمحیص سے کنی کتراتے ہیں؟

2 کیا آپ سماجی، مجلسی تنظیموں اور مختلف کلبوں ممبر ہیں؟

3 کیا آپ فن گفتگو میں ماہر ہیں؟

4 کیا آپ آسانی کے ساتھ دوسروں سے تعلقات پیدا کر لیتے ہیں؟

5 کیا آپ ان معاملات اور باتوں میں دلچسپی لیتے ہیں۔ جن میں آپ دوست دلچسپی رکھتے ہیں؟

6 کیا آپ تقریبات میں خوش رہتے ہیں اور انہیں کامیابی سے ہمکنار کرنے میں اپنا دلی تعاون پیش کرتے ہیں؟

7 کیا آپ مردوں اور عورتوں کی مشترکہ تقاریب میں شرکت بلائے جاتے ہیں؟

8 کیا اب آپ ان تقاریب کی تاریخیں یاد رکھتے ہیں۔ جن کا تعلق آپ کے عزیز و اقارب سے ہوتا ہے؟

9 کیا آپ جو باتیں کسی کی موجودگی میں نہیں کہہ سکتے۔ ان کی غیر حاضری میں کہہ دیتے ہیں؟

10 کیا آپ دوسروں کے بدلتے ہوئے موڈ اور خواہش کا احترام کرتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنے دوست احباب اور ان خوابوں کی رائے کا احترام کرتے ہیں؟

12 کیا آپ کبھی کبھار دوسروں کے سامنے اپنے دوستوں کی تعریف کرتے ہیں؟

13 کیا آپ بحث مباحثوں میں الجھ کر ضبط سے کام لیتے ہیں اور دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں؟

14 کیا آپ کو اس بات کا یقین ہے کہ جس مخالف کے لوگ آپ کی برائی نہیں کرتے؟

15 کیا آپ اپنے موجودہ دوستوں کی تعداد سے مطمئن ہیں؟

16 کیا آپ کو اپنے وعدوں کا پاس ہوتا ہے؟

17 کیا آپ عورتوں اور مردوں کی مشترکہ تقاریب میں خوش رہتے ہیں؟

18 کیا آپ دوسرے لوگوں پر نکتہ چینی سے پرہیز کرتے ہیں؟

19 کیا آپ دوسروں کی تحقیر کرنے اور مذاق کرنے سے دور دور رہتے ہیں؟

20 کیا آپ اپنے دوستوں کے بچوں ان کے کاموں اور اشیاء کی تعریف کرتے رہتے ہیں؟

21 کیا آپ اپنی پسند کا اور شکایتوں کو خود تک محدود رکھتے ہیں؟

22 کیا آپ اپنے پرانے دوستوں اور واقف کاروں سے ملاقات کرتے رہتے ہیں؟

23 کیا آپ خود تکلیف برداشت کرکے دوسروں کے سکھ چین کا خیال رکھتے ہیں؟

24 کیا آپ اپنے دوستوں کو یہ مشورہ دیتے رہتے ہیں کہ فلاں فلاں کام کریں۔ کیونکہ آپ کو ان کے کرنے میں لطف آتا ہے۔

25 کیا آپ اپنا دکھ دوسروں کے سامنے بیان کرنے کی بجائے اکثر خوش رہتے ہیں؟

26 جب لوگ اپنے بارے جو باتیں کرتے ہیں ان کو سن کر بھی آپ ان کے راز جو پوشیدہ ہوتے ہیں۔ انہیں معلوم کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟

27 کیا آپ تفریح و تبدیل رد و بدل اور نئے نئے پروگراموں کو پسند کرتے ہیں؟

28 تھیٹر یا فلم یا کسی دعوت کا اہتمام کرنے میں آپ پہل کرتے ہیں؟

29 کیا آپ زبردستی کسی کے دوست بننے کی کوشش نہیں کرتے؟

30 کیا اپنے حلقہ احباب یا گروہ میں کسی نئی سرگرمی کا آغاز پہلے پہل آپ کرتے ہیں؟

31 کیا اب آپ اپنی پارٹی میں جوش جذبہ پیدا کرنے میں عملی طور پر کوشش کرتے ہیں؟

32 کیا آپ مجلسی یا سماجی تنظیموں کے اعزازی رکن بننا پسند کرتے ہیں؟

33 کیا آپ اپنے دوستوں سے زیادہ جوشیلے اور باہمت ہیں؟

34 کیا آپ کسی میٹنگ میں تقریر کرنے میں سب سے آگے ہوتے ہیں؟

35 جب کوئی شخص آپ کو پسند ہوتا ہے۔ تو کیا آپ اپنے رویہ اور گفتگو میں اس کا اظہار کرتے ہیں؟

36 کیا آپ اس بات سے اچھی طرح واقف ہیں کہ ہر کوئی تعریف کا بھوکا ہوتا ہے؟

37 کیا آپ کو شائستہ مذاق پسند ہے۔ اور کیا آپ خود بھی شائستہ مذاق کرتے رہتے ہیں؟

38 کیا آپ دوسرے لوگوں کی تھوڑی خدمت کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں؟

39 کیا آپ اجتماعی پروگراموں میں بہت زیادہ جوش کا مظاہر کرتے رہتے ہیں؟

40 کیا آپ دوسرے لوگوں کے راز جاننے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟

آپ نے جس قدر سوالات کے جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ اتنے زیادہ آپ سوشل ہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ یہ جواب اٹھائیس تیس ہونے چاہئیں۔ اگر آپ نے صرف اٹھارہ سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ تو سمجھ لیں کہ نہ تو آپ سوشل ہیں اور نہ ہی آپ کے دوست زیادہ ہیں۔ ایسے اشخاص جو پر امید نظریہ کے حامی ہوں۔ ان کے جو جواب نفی میں ہیں۔ ان پر خوب غور سے دھیان دینا چاہئے اور اپنی نہیں کو ہاں میں بدلنے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کرنی چاہئے۔ اگر آپ نے بہت کم سوالوں کے جواب نہیں میں دیئے ہیں۔ لیکن آپ کے دوستوں کی تعداد بہت کم ہیں۔ تو اچھی طرح جان لیں۔ کہ آپ نے جواب دینے میں مکمل ایمانداری سے کام نہیں لیا۔ کیونکہ آپ جتنے زیادہ جواب ہاں میں دیں گے۔ اتنے زیادہ آپ کے دوست ہونگے۔

آپ کے خیالات کتنے پختہ ہیں؟

کوئی شخص اس لئے بڑا نہیں کہلاتا کہ وہ عمر میں بڑا ہوتا ہے۔ بلکہ بڑا بننا تو خیالات کا پختہ ہونا ہوتا ہے اپنے اور دیگر لوگوں کے لئے صحت مند رکھنا ہی کسے کے پختہ شخصیت ہونے کے کافی ہوتا ہے۔ آپ کئی ایسے لوگوں کو دیکھا ہوگا۔ جو پختہ عمر کے ہو کر بھی بچوں جیسی حرکات اور باتیں کرتے ہیں اس کی وجہ ممکن ہے یہ ہو کہ کسی انسان کو بچپن میں جن حالات کے تجربات حاصل ہوتے ہیں اور جس طرح وہ اپنے بزرگوں اور والدین کو اپنے ساتھ رویہ اختیار کرتے ہوئے دیکھتے رہے ہیں۔ وہ بھی اپنے ذہنوں پر محسوس کرتے ہیں۔ نیز ہماری اور آپ کی شخصیت کا زیادہ تر دارو مدار ہماری اپنی عادات پر منحصر ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود بھی ہم اور آپ اپنے خیالات میں پختگی لانے کے لئے کوشاں رہتے ہیں۔ اس بات کا جائزہ لینے کے لئے کہ ہمارے اور آپ کے خیالات میں کتنی پختگی آچکی ہے۔ نیچے ایک سوالنامہ دیا جارہا ہے۔ آپ ان کو دھیان سے پڑھیں اور پوری ایمانداری کے ساتھ ان کے جوابات ہاں یا نہیں میں دیں۔ پھر ہی آپ کے خیالات کی پختگی سے متعلق اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔

1 جب آپ کہیں جاتے ہیں اور وہاں کوئی بھی آپ کی پذیرائی کرتا تو کیا آپ تب بھی خوش

رہتے ہیں؟

2 کیا آپ زیادہ بولے بغیر چند آدمیوں میں پورے مزے سے بیٹھ سکتے ہیں؟

3 کیا آپ چین آرام سے بیٹھ کر دوسرے لوگوں کی باتیں سن سکتے ہیں۔ اور انہیں دیکھ بھی سکتے ہیں؟

4 جب کوئی آپ پر پھٹکار کرے یا بے عزت کرے تو کیا آپ اظہار ناراضگی کئے بغیر خاموش رہ سکتے ہیں؟

5 کیا آپ ہلکی پھلکی کہانیوں سے اکتاہٹ محسوس کرتے ہیں؟

6 کیا اب آپ خود کو اس بات سے روک لیتے ہیں۔ کہ آپ کی اپنی عقل، کارہائے نمایاں، اور جوانمردی کے کاموں کا ان پر اثر ہو؟

7 چاہے آپ عورت ہیں یا مرد ہیں اپنی مخالف جس سے جھجک تو محسوس نہیں کرتے؟

8 جب کسی کا آپ سے اختلاف ہو جائے۔ تو کیا آپ کسی ناراضگی اور خفگی کا اظہار کئے بغیر دوستی برقرار رکھتے ہیں۔

9 کیا آپ بناؤ سنگھار کئے بغیر اور عمدہ یا عجیب و غریب لباس نہیں کر دوسروں کو متوجہ کر سکتے ہیں؟

10 لوگوں پر آپ کا اثر کیسا پڑتا ہے۔ یہ فکر کئے بغیر کیا آپ گزارہ کر لیتے ہیں؟

11 اگر آپ عورت ہیں تو مردوں کو، اور اگر مرد ہیں تو عورتوں کو اپنی بڑائی بیان کرنے سے روک سکتے ہیں؟

12 جب کوئی آپ سے دھوکا کرے۔ یا آپ کے منصوبہ میں تعاون نہ کرے۔ تو کیا آپ خوش رہ سکتے ہیں؟

13 کیا آپ دوسروں سے متاثر نہ ہوتے ہوء بھی ان سے دوستی اور محبت کا رشتہ قائم رکھتے ہیں؟

14 کیا آپ خود سے زیادہ بااثر اور بڑے لوگوں سے چھوٹا سمجھے بغیر اپنی بات کہہ لیتے ہیں؟

15 کیا آپ کو بہت زیادہ پسند کرنے اور چاہنے کے باوجود اسے زیادہ اہمیت نہ دینے پر قابو پا سکتے ہیں؟

16 کیا آپ دوسروں سے رائے لئے بغیر ہی اپنا کام کرنے پر تیار ہو جاتے ہیں؟

17 کیا آپ خود پر کی جانے والی نکتہ چینی بغیر مایوسی اور جھنجلاہٹ برداشت کر لیتے ہیں؟

18 کیا آپ اپنی مشکلات اور الجھنیں دوسروں کی طرف بھاگے بغیر سلجھانا پسند کرتے ہیں؟

یہ جاننے کے لئے کہ آپ کے خیالات میں کتنی پختگی آچکی ہے۔ آپ مندرجہ بالا سوالات کے جواب صرف ہاں یا نہیں میں دیں۔ ہر صحیح جواب کے لئے آپ کو پانچ نمبر ملیں گے۔ اس طرح آپ اپنے حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ معلوم کریں۔ اگر آپ ستر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کے خیالات میں واقعی پختگی آچکی ہے اور اگر آپ نے ستر سے کم اور ساٹھ سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو بھی آپ کی حالت تسلی بخش ہے۔ جبکہ پچس اور ساٹھ کے درمیان حاصل کئے گئے نمبر آپ کی درمیانی حالت کے مظہر ہیں اور پچس سے کم حاصل کئے گئے نمبروں سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ آپ کے خیالات ابھی تک ناپختہ ہیں۔ اگر آپ اس سوالنامہ یا کسوٹی پر گاہے گاہے توجہ دیتے رہیں گے۔ تو آپ کی نہیں رفتہ رفتہ ہاں میں تبدیلی ہوتی جائیگی۔ جوں جوں آپ کے جوابات ہاں میں بدلتے جائیں گے توں توں آپ کے خیالات میں پختگی آتی جائے گی۔

جلد بازی سے کئے گئے فیصلے کہاں تک درست ہوتے ہیں؟

انسان کو اس بات سے قطعاً پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کہ لوگ اس کے بارے کیا سوچتے رہتے ہیں۔ یہ دنیا سخت جان اور عمل پسند لوگوں کے رہنے کے قابل نہیں ہے۔ اس بات کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ ہم اپنے آپ کو اس قسم کا بنالیں کہ ہم پر اپنے اردگرد کے ماحول کو اثر ہی نہ ہو سکے۔ بلکہ ہمیں اور آپ کو مشکلات اور رکارٹوں کو دور کرنے کے لئے صحیح ردعمل اپنانا چاہئے اور یہ سوچتے رہنا چاہئے۔ کہ ہم خود کو ایسا انسان کیسے بنا سکتے ہیں۔

ذیل میں ایسے حالات بیان کئے جارہے ہیں۔ جن کے مختلف جوابات ہو سکتے ہیں اور ان جوابات پر حالات کا اثر بھی ضرور ہے۔ اس لئے آپ "الف" اور "ب" میں سے کونسا ردعمل پسند کرتے ہیں۔ اس پر نشان لگاتے جائیں۔ تاکہ ان کی روشنی میں آپ کے جلدی میں کئے جانے فیصلوں کو پرکھا جاسکے کہ وہ کہاں تک درست ہیں اور کہاں تک غلط تاکہ آپ اپنے غلط جوابات کو درست بنانے کی کوشش کر سکیں۔

1- لوگ آپ کو متاثر کرنا چاہتے ہیں

(الف) آپ ان سب کی باتیں سن کر ان پر خوب غور و فکر کرنے کے بعد اپنے ضمیر کی آواز کے

مطابق فیصلہ کرتے ہیں۔ چاہے اس سے دوسرے لوگ آپ سے کتنے ہی ناراض کیوں نہ ہوں جائیں۔

(ب) آپ کے ضمیر کی آواز خواہ کچھ بھی ہو۔ مگر آپ عزیزوں، رشتہ داروں اور دوستوں کے فیصلے رد نہیں کرسکتے۔

2- آپ کا ایک جاننے والا آپ کو سلام کئے بغیر سڑک کے اس پار چلا جاتا ہے۔ آپ سوچتے ہیں۔

(الف) شاید وہ کسی بات کی سوچ میں غرق تھا۔ پریشان تھا۔ یا ممکن ہے اس کی بینائی کمزور ہو گئی ہے اور وہ آپ کو پہچان نہیں سکا ہو گا۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب آپ نے اسے اسلام علیکم کہا ہو۔ اس کی نظر اور دھیان دسروں جانب ہو، خواہ ان میں سے کوئی بھی بات ہو۔ کوئی اہم نہیں یہ سوچ کر آپ برا نہیں مناتے۔

(ب) آپ مستقبل میں خود ہی منہ پھیر کر نکل جائیں گے۔ اور اسے ایسا موقع نہ دیں گے۔

3- آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً امتحان پاس کرنا کوئی خاص ملازمت حاصل کرنا یا شادی کرنا یا ترقی کی منزل طے کرنا لیکن آپ ناکام رہتے ہیں تو کیا۔

(الف) اپنی ناکامی کی وجہ ڈھونڈتے ہیں اور اس کو دور کرنے کی کوش کرتے ہیں اور آپ یہ بھی خیال کرتے ہیں۔ کہ ناکام ہونے والے آپ اکیلے ہی نہیں اور بھی بہت لوگ ہیں۔ آپ اس واقعہ کو معمولی خیال کرتے ہوئے ہمت سے آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں۔

(ب) آپ بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ چڑ جاتے ہیں۔ دوسروں سے بچنے لگتے ہیں اور بہانے پر بہانہ تلاش کرتے رہتے ہیں۔ یا پھر ہر وقت دکھی رہنے لگتے ہیں۔

4- آپ کا کوئی بہت ہی گہرا دوست آپ کو نقصان پہنچاتا ہے۔

(الف) آپ کو افسوس تو ہوتا ہے۔ کہ آپ کا عزیز ترین دوست آپ کو دھوکا دے گیا۔ مگر آپ یہ خیال نہیں کرتے کہ ساری دنیا کے لوگ دغاباز ہوتے ہیں۔ کچھ بھی ہو۔ اس واقعہ سے دنیا کی نظروں میں آپ کے نظریہ اور خیالات میں کوئی فرق نہیں پڑتا۔

(ب) اس افسوس ناک واقعہ کے بعد آپ ہر شخص کو قابل اعتبار خیال نہیں کرتے اور یہ سوچتے رہتے ہیں۔ کہ پھر کوئی اور آدمی آپ کو نقصان پہنچادے گا۔

5- آپ کو کسی شخص کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے تو

(الف) آپ یہ سوچتے ہیں کہ کسی اور کو بھی آپ کی مدد کی ضرورت پڑ جاتی تو آپ اس کی ضرور مدد کرتے۔ اس طرح اگر کوئی اور شخص آپ کی مدد کرتا ہے تو آپ اس کے احسان مند ہیں۔ اگر وہ اور کچھ بھی نہ کرے گا۔ تو آپ کی مدد کرنے سے انکار ہی تو کردے گا۔

(ب) جب آپ کو کسی سے مدد مانگنے کا خیال آتا ہے۔ تو آپ احسان مند ہونے کا سوچ کر شرمسار ہو اٹھتے ہیں اور اپنی توہین محسوس کرنے لگتے ہیں اور اس کے انکار کا سوچ کر ناکامی برداشت کرنے کو بہتر سمجھتے ہیں۔

6- آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے۔

(الف) آپ اس سبق حاصل کرتے ہیں کہ آئندہ ایسی غلطی نہ ہو۔

(ب) آپ خود کو بے عزت محسوس کرتے ہیں۔ مایوس ہو جاتے ہیں اور اتنا فکر مند ہو جاتے ہیں۔ کہ کوئی کام بھی ٹھیک سے انجام نہیں دے سکتے۔

7- کوئی آپ نکتہ چینی کرتا ہے۔

(الف) آپ اس کی بات صبر و تحمل سے اس لئے بھی سن لیتے ہیں کہ سیکھنے کا سب سے بہتر طریقہ یہی ہے اور اگر نکتہ چینی کسی دشمنی، حسد یا بغض کی بنا پر کی گئی ہو تو بھی آپ اس سے پریشانی کا احساس نہیں کرتے۔

(ب) جب آپ کسی کی زبان سے نکتہ چینی سنتے ہاں تو آپ کو سخت صدمہ پہنچتا ہے اسی لئے آپ اس کی نیت کو سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ آپ کو تو صرف اتنا خیال ہوتا ہے۔ کہ کوئی شخص آپ کو یا آپ کے کام کو برا کہہ رہا ہے۔

8- آپ کسی محفل میں بیٹھے ہیں۔ لیکن محفل کے شرکاء آپ کی طرف کوئی توجہ نہیں کرتے اور آپس میں محو گفتگو رہتے ہیں اور آپ کو بات چیت میں شامل ہی نہیں کرتے۔

(الف) آپ ان کی گفتگو میں شامل ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر کامیاب نہیں ہوتے تو خاموش بیٹھے ان کی بات چیت سننے لگ جاتے ہیں۔ یا پھر وہاں سے رفوچکر ہو جاتے ہیں۔ ان حاضرین کو اگر مہذب معاشرہ کے طور اطوار معلوم نہیں تو آپ اظہار ناراضگی بھی نہیں کرتے۔

(ب) جب آپ کو یہ احساس ہوتا ہے۔ کہ وہ لوگ آپ کو خاطر میں نہیں لا رہے ہیں۔ تو ناراض ہو کر اٹھتے ہیں اور دکھی ہونے لگتے ہیں۔ بے چین ہو کر خود کو بے عزت سمجھنے لگ جاتے

ہیں اور آپ کی وہ شام یا دن چڑچڑے پن میں ہی گزرتا ہے۔

9- کوئی شخص دوسروں کی موجودگی میں آپ سے گستاخی کرتا ہے تو کیا

(الف) آپ سوچتے ہیں کہ وہ شخص اخلاق سے گر رہا ہے تو گرے آپ ایسا ہرگز نہیں کریں گے آپ موقعہ کا احساس کرتے ہوئے خود کو سنبھال رکھتے ہیں اور بیکار مشتعل نہیں ہوتے۔

(ب) آپ گھبرا جاتے ہیں اور بہت زیادہ بے عزتی خیال کرتے ہیں۔ کہ اس سے تو بہتر تھا کہ کہیں تنہائی میں روپوش ہو جاتے اور اگر اس شخص کو ویسا ہی منہ توڑ جواب نہیں دے پاتے تو آپ کا اپنا دماغ بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے۔

10- آپ کچھ ایسے حالات میں گھر جاتے ہیں کہ جہاں آپ کی پوزیشن پاگلوں جیسی یا مضحکہ خیز ہو جاتی ہے جیسے بس میں زور کا دھکا لگنے سے آپ کسی اور شخص کے اوپر گر پڑتے ہیں تو کیا۔

(الف) آپ یہ سوچ کر کہ اگر کسی اور کی ایسی ہی حالت ہوتی تو آپ کو خواہ مخواہ ہنسی آجاتی یہ سوچ کر آپ خود پر ہنس پڑتے۔

(ب) یہ بات آپ کو بہت بری لگتی ہے۔ کہ لوگ آپ کی جانب دیکھ کر ہنس اور آپ بھاگ کر وہیں چھپ جانا چاہتے ہیں۔

نتیجہ معلوم کرنے کا یہ کوئی عام طریقہ نہیں ہے۔ بلکہ اسے ہزاروں لوگوں پر آزمایا جا چکا ہے۔ ہر جواب جو آپ نے الف پر لگاتے ہیں ان کو پانچ نمبر فی جواب کے حساب سے جوڑ لیں اگر آپ نے چالیس سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو اس بات کا پتہ چلتا ہے۔ کہ آپ کافی اونچے درجہ کے انسان ہیں۔ اور فوری فیصلہ کرنے میں مہارت رکھتے ہیں۔ اسی لئے تو آپ کا پر فوری فیصلہ درست ہوتا ہے۔ جبکہ تیس نمبر حاصل کرنا بھی کوئی برا نہیں اور یہ اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں۔ کہ آپ کے کیے گئے فیصلے تسلی بخش ہوتے ہیں۔ لیکن آپ نے اگر تیس سے کم نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو اپنے فیصلوں کو بڑے سوچ سمجھ کر کیا کریں۔ تاکہ بعد میں آپ کو پچھتانا نہ پڑے۔

کیا آپ کو خود پر بھروسہ ہے؟

اس انسان پر کوئی دوسرا شخص کیونکر بھروسہ کر سکتا ہے۔ جسے خود اپنے اوپر بھروسہ نہ ہو ہماری زندگی کی یہ ایک بہت ہی تلخ حقیقت ہے کہ ہم جس حال میں لوگوں کے پاس پہنچتے ہیں۔ وہ بھی ویسا ہی سمجھتے ہیں یعنی اگر ہم شرمیلے ہوئے ہیں اور ہچکچاتے ہوئے ہوتے ہیں۔ تو لوگ ہمارے

بارے یہ خیال کرتے ہیں۔ کہ ہمیں خود پر اعتماد ہی نہیں ہے اور اسی بات کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ لوگ ہماری بجائے کسی اور کو پسند کرنے لگ جاتے ہیں آپ کی اسی خامی کا پتہ لگانے کے لئے نیچے کچھ سوالات پیش کئے جا رہے ہیں۔ آپ نے صرف ان کا ہاں یا نہیں میں جواب دینا ہے۔ باقی کام ہم پر چھوڑ دیں۔ ہم آپ کے جوابات کا تجزیہ کر کے آپ کو آپ کی خامیوں سے بھی آگاہ کریں گے اور اگر کی حالت تسلی بخش ہوئی تو آپ کو مکمل تسلی بھی دلائیں گے۔

1 کیا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو بہت زیادہ لوگ پسند کرتے ہیں؟

2 جو کچھ لوگ آپ کے بارے سوچتے اور کہتے رہتے ہیں۔ کیا آپ مناسب طریقہ سے اسے نظرانداز کر دیتے ہیں؟

3 کیا آپ خود کو نئے حالات، نئی ملازمت، نئے لوگوں اور نئے مالکوں کے مطابق ڈھال لینے پر قادر ہیں؟

4 کیا آپ خود پر کئے جانے والے مذاق کو بھی ہنسی مذاق میں اڑا دیتے ہیں؟

5 کیا آپ کو یہ یقین کامل ہے۔ کہ آپ بھی دوسرے لوگوں کے برابر عقل و فہم و فراست رکھتے ہیں؟

6 کیا آپ ان اشخاص کے سامنے بھی احساس کمتری شکار نہیں ہوتے جو مذاق اڑانے اور رعب ڈالنے والے ہوتے ہیں؟

7 کیا آپ کو یہ امید ہے۔ کہ کسی مجلسی تقریب میں شرکت کرنے سے آپ کو مسرت حاصل ہوگی؟

8 کیا آپ خود پر کی جانے والی تنقید پر درست طور پر غور کرتے ہیں اور زیادہ مایوسی کا شکار نہیں ہوتے ہیں؟

9 کیا آپ پہلے بول اٹھنے کی وجہ سے لوگوں کو اپنی جانب متوجہ کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں؟

10 کیا آپ یہ مانتے ہیں کہ آپ دوستوں، رشتہ داروں اور گھر والوں کے خیالات سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں؟

11 کیا آپ اس وقت بھی گھبرا جاتے ہیں جب اپنے متعلق کچھ کہہ رہے ہوتے ہیں؟

12 کیا آپ خاص مواقع کے علاوہ کبھی بھی نہیں شرماتے؟

13 کیا آپ اپنے خیالات کی ترجمانی باآسانی کرسکتے ہیں؟

14 کیا آپ کو ہر کام میں آگے بڑھنے کی عادت ہے؟

15 کیا آپ بحث کرتے وقت اپنی بات پر قائم رہتے ہیں اور اس کی مکمل طور پر تصدیق بھی کر دیتے ہیں؟

16 کیا آپ ہر کام میں اس لئے ہاتھ ڈال دیتے ہیں کہ اپنی پڑتال کرتے رہیں؟

17 جب کچھ لوگ آپ کو گھور گھور کر دیکھ رہے ہوتے ہیں تو کیا آپ اپنا کام باآسانی انجام دیتے رہتے ہیں؟

18 جب آپ اپنی پائی راہ میں رکاوٹ حائل دیکھتے ہیں تو کیا آپ زیادہ جوش خروش سے ان تمام رکاوٹوں سے ٹکرا کر اپنی کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟

19 کیا آپ اس لئے کوئی ذمہ داری قبول کرتے ہیں کہ اس سے آپ کی قابلیت بڑھے گی؟ اور اپنی لیاقت دوسروں کو دکھانے کا موقع ملے گا؟

20 اگر کبھی آپ کو کسی دکان یا ریسٹورنٹ میں شکایت کرنے کا موقع ہاتھ آئے تو کیا آپ اپنی شکایت بغیر ہچکچائے کر ڈالتے ہیں۔

اب آپ ان سوالات کو خوب غور سے پڑھیں پھر پوری ایمانداری سے ان کے جواب صرف ہاں یا نہیں میں دینے کی کوشش کریں۔ جو جواب آپ ہاں میں دیں گے اس کے آپ کو دس نمبر ملیں گے۔ پھر اپنے تمام حاصل کردہ نمبروں کا مجموعہ نکالیں۔ فرض کیا آپ نے ایک سو چالیس یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے۔ تو ہم پورے یقین کے ساتھ کہہ سکتے ہیں۔ کہ آپ کی حالت مکمل طور پر تسلی بخش ہے۔ بلکہ بہت ہی زیادہ تسلی بخش ہے اور اگر کے نمبروں کا مجموعہ ایک سو بیس سے ایک سو چالیس تک ہے۔ تو بھی آپ کی حالت کافی تسلی بخش ہے اور آپ کو خود پر پورا بھروسہ ہے اور اگر آپ نے صرف ایک سو یا اس سے بھی کم نمبر حاصل کیا ہیں۔ تو پھر پتہ چلتا ہے کہ آپ کو خود پر نہ اعتماد ہے اور نہ بھروسہ۔

اس بارے آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے۔ کہ آپ ہر ماہ ان سوالات کا مطالعہ کرکے اپنے جوابات کا نئے سرے سے جائزہ لیتے رہا کریں۔ بہت جلد آپ کو محسوس ہو جائے گا۔ کہ آپ کے رویہ میں بہت زیادہ تبدیلی آتی جارہی ہے۔ اور صرف چند ماہ میں آپ کی حالت یکسر بدل جائے گی اور آپ کو خود پر مکمل بھروسہ آجائے گا اور لوگ بھی آپ پر اعتماد کرنے لگیں گے۔ جو ترقی کے باب

میں ایک بہت ہی اچھی علامت ہے۔

کیا آپ عمر کے بڑھتے رہنے سے کچھ سیکھ بھی رہے ہیں؟

ہر انسان جب میں ہم اور آپ بھی شامل ہیں کی عمر ہر لمحہ، ہر گھڑی اور ہر روز بڑھ رہی ہے۔ کیا آپ نے کبھی اس بات پر غور کیا ہے۔ کہ آپ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ وہ کچھ سیکھ بھی رہے ہیں۔ جو ہمیں بڑے ہونے کی حیثیت سے سیکھنا بھی چاہئے اور اپنی زندگی کے روز مرہ میں وہی سلوک روا رکھتے ہیں۔ جو اس کا تقاضا ہوتا ہے۔ یا ہم سب اپنی اسی پہلی ڈگر پر ہی کھڑے ہیں۔ جہاں آج سے پندرہ سال یا بیس سال پہلے تھے۔ کیا آپ سوچتے ہیں کہ پندرہ بیس سال پہلے آپ جواں عمر تے آپ کی امنگیں جوان تھیں۔ آپ کے خیالات میں چلبلا پن تھا۔ جبکہ آج پندرہ بیس سال بعد آپ پختہ عمری میں پھلانگ چکے ہیں۔ جوانی والے دنوں کی سوچیں اور کام آج آپ کو زیب نہیں دیتیں۔ آپ کو خود کو آج کے تقاضے پورے کرتے ہیں۔ آج آپ یقیناً نانے دادے بن چکے ہونگے۔ جبکہ پہلے آپ صرف باپ تھے۔ اپنے اندر نانے دادے والی خصوصیات پیدا کرنے کے لئے آپ کو بدلتا ہوگا۔ اسی بات کا جائزہ لینے کے لئے آپ کو ایک امتحان سے گزارنا مقصود ہے۔ ذیل میں صرف بیس سوالات کے جوابات ہاں یا نہیں میں دینا ہونگے۔ تب کہیں جاکر ہم آپ کی صلاحیتوں کا اندازہ کر سکیں گے۔ کہ کیا آپ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ کچھ سیکھ بھی رہے ہیں۔ آیئے سوالات کا جائزہ لیں۔ سوچیں اور جواب تلاش کریں۔

1 کیا آپ کو اپنے بچپن کے واقعات کی طرح پچھلے جنم دن کے حالات و واقعات یاد ہیں؟

2 کیا آپ اپنی مصیبتوں، تکلیفوں اور بیماریوں کا ذکر بہت ہی کم کرتے ہیں؟

3 کیا آپ اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ باقاعدہ ورزش کرکے خود کو چست اور تندرست رکھیں؟

4 کیا اپنی اصلی عمر بتا کر مطمئن اور خوش رہتے ہیں؟

5 کیا پچھلے دس برس میں آپ کا وزن صرف سات پونڈ یا اس بھی کم بڑھا ہے؟

6 کیا آپ کو خوبصورت اور اچھا لباس پسند ہے؟

7 کیا آپ آنے والے زمانہ میں دلچسپی رکھتے ہیں اور کیا آپ نہ تو ماضی کو یاد کرکے اپنا منہ کڑوا کرتے ہیں اور نہ آنے والے زمانہ (مستقبل) کے بارے مایوسی ظاہر کرتے ہیں؟

8 کیا آپ کی پسندیدہ اور ناپسند کھانے کی چیزوں کی تعداد بہت کم ہے؟

9 کیا آپ کو اپنی عمر سے کم عمر کے لوگوں سے دوستی رکھنا پسند ہے؟

10 کیا آپ کو اس بات کا یقین ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ پھلنے پھولنے کا آپ کا انداز اور بڑھتی عمر کے متعلق آپکا نظریہ درست ہیں؟

11 کیا آپ اپنے کپڑوں کے رنگوں او ڈیزائنوں میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی کرتے رہتے ہیں؟

12 کیا آپ نے نئی نسل کے لوگوں کو بھی کبھی اپنے خیالات ظاہر کرنے کا موقع دیا ہے؟

13 کیا آپ کو اپنے روزانہ پروگرام میں تبدیلی کرنا پسند ہے؟

14 کیا آپ معاشرہ میں اٹھنے بیٹھنے، اور واقف ناواقف اور نئے نئے لوگوں سے دوستی کی خواہش رکھتے ہیں۔

15 کیا آپ یہ خیال کرتے ہیں کہ اکثر جوان عمر لوگ اتنے خوش اور دلکش دکھائی دیتے ہیں۔ جتنے کبھی جوانی کے عالم میں آپ اور آپ کے احباب دکھائی دیتے تھے۔

16 کیا یہ بات آپ تسلیم کرتے ہیں۔ کہ دس سال پہلے کی نسبت آج آپ دوسروں کی خاطر زیادہ ہمدردی کا اظہار کرتے رہتے ہیں؟

17 کیا آپ کو نئی نئی تجاویز، نئی نئی باتوں، نئے نئے طریقوں اور نئے نئے خیالوں میں دلچسپی ہے؟

18 کیا آپ مختلف قسم کے تین شوق اور شغل میں پوری دلچسپی رکھتے ہیں؟

19 ملازمت یا کاروبار سے ریٹائر ہونے کے بعد آپ کیا کریں گے۔ کوئی سکیم تیار کی ہے؟

20 کیا آپ کو کرسی پر اکیلے بیٹھے سوچ بچار کرنے کی عادت پسند نہیں آتی؟

آیئے اب آپ کی اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ کچھ سیکھ بھی رہے ہیں۔ یا بس آپ نے سوالات کے جوابات تیار کرلئے ہوں گے۔ تو سن لیں کہ جن سوالات کے جواب آپ نے ہاں میں دیئے ہیں۔ ان کے کل نمبر بھی خود ہی معلوم کریں آپ کے ایک جواب جو ہاں میں ہے۔ کے صرف پانچ نمبر دیئے جاسکتے ہیں۔ اچھا! آپ نے کل اسی نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو گویا آپ اپنی بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ وہ سب کچھ بھی سیکھتے جارہے ہیں۔ جو آپ کی عمر کے تقاضے ہیں اگر آپ نے ساٹھ سے اسی تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی ترقی تسلی بخش ہے۔ جبکہ

آپ نے اگر صرف پچاس نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو میں یہ کہنے میں حق بجانب ہوں۔ کہ آپ نے ترقی تو کی ہے اور سیکھنے کی کوشش بھی کی ہے۔ مگر معمولی پیمانے پر آپ نے کیا کہا؟ کہ آپ نے پچاس سے بھی کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ مجھے یہ کہتے ہوئے بہت افسوس ہو رہا ہے کہ آپ کی حالت غیر تسلی بخش ہے۔ جب انسان کی عمر بڑھتی ہے۔ تو سب سے بڑی تبدیلی یہ ہوئی ہے۔ کہ ہم بغیر کسی ڈر اور خوف کے اپنی اصلی عمر تسلیم کریں۔ جونہی ہم اپنی کم عمر بتانے کی عادت سے چھٹکارا پائیں گے۔ تو ہمارا اور آپ کا ذہن بھی پختہ ہو جائے گا۔ دوسری بڑی بات یہ ہے۔ کہ ہم اپنے اردگرد کے لوگوں ماحول میں بھی خوب دلچسپی لیں۔ اس طرح ہمیں تنہائی کا دکھ نہ سہنا پڑے گا اور ہمارا دل بھی ہمیشہ خوش رہے گا۔ ہمارے اندر تعمیری سوچ جنم لے گی۔ ہمارے خیالات میں بھی تبدیلی پیدا ہوگی اس طرح ہم وقت کے ساتھ ساتھ بہت کچھ خود بخود سیکھتے چلے جائیں گے۔

کیا آپ کی ذہنیت لوگوں کی مدد کرنے والی ہے؟

آپ اکثر یہ سنتے رہتے ہیں۔ کہ فلاں پروگرام تعمیری ہے۔ اور فلاں اسکیم تخریبی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ تعمیری اور تخریبی پروگرام یا اسکیمیں کیا ہوتی ہیں۔ ایسے پروگرام جس سے لوگوں کو کچھ نہ کچھ فائدہ حاصل ہوتا ہو۔ وہ تعمیری کہلاتا ہے۔ جبکہ نقصان پہنچانے والے پروگرام تخریبی کہلاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح مختلف شخصیتوں کے بارے میں ہم یہی کچھ سنتے رہتے ہیں۔ کہ وہ تخریبی ذہن کا مالک ہے۔ یعنی وہ کبھی بھی عوام کی بھلائی نہیں سوچتا جبکہ دوسروں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ فلاں صاحب کا ذہن اور سوچ تعمیری ہے یعنی وہ جو کچھ بھی سوچتا ہے اس سے لوگوں کی بھلائی کا پہلو نکلتا ہے۔

اسی بات پر غور کرنے کے لئے ذیل میں چند سوالات پیش کئے جارہے ہیں۔ اور ہر سوال کے لئے دو مختلف رد عمل "الف، ب" بھی لکھ دیئے گئے ہیں۔ آپ ان حالات کی روشنی میں صرف ایک قسم کا رد عمل تجویز کرنا ہے۔ یعنی جو رد عمل آپ کے خیال میں درست ہو اس پر نشان لگاتے جائیں اور آخر میں ہمارے تجویز کردہ جوابات سے موازنہ کرکے اپنا نتیجہ خود معلوم کرلیں کہ کیسا ہے۔

1۔ آپ کی طبیعت ناساز ہے آپ بستر پر لیٹے ہوتے ہیں

"الف) آپ افراد خانہ کی طرف سے کی جانے والی خدمت کو ہی کافی خیال کرتے ہوئے انہیں اپنے

تعاون کا پورا پورا یقین دلاتے ہیں- اور ان کی تعریف بھی کرتے ہیں- آپ دوسرے لوگوں کو تکلیف نہیں دینا چاہتے اور نہ ہی یہ توقع کرتے ہیں- کہ وہ خواہ مخواہ مفت میں پریشان ہوتے رہیں-

(ب) آپ ہائے مرا ہائے مرگیا- کا شور مچا کر آسمان سر پر اٹھا لیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ سب لوگ آپ پر متوجہ رہیں- کیونکہ آپ بیمار ہیں آپ دوسروں کی خدمت اور تیمارداری سے چڑاتے ہیں اور جا بے جا نقص نکالتے رہتے ہیں-

2- کوئی شخص آپ کو بہت چاہتا ہے-

(الف) آپ اس شخص کے جذبے کا بے حد احترام کرتے ہیں اور بدلے میں اسے بھی اپنی طرف سے دلی محبت پیش کرتے ہیں اور اس کے جذبات کو ٹھیس نہیں پہنچاتے-

(ب) آپ اس کو پانا بڑاپن اور غرور سمجھتے ہیں- آپ اس پر اپنا رعب جماتے ہیں اور اس طرف سے پیش کیے گئے خلوص سے ناجائز فائدہ اٹھانے لگ جاتے ہیں-

3- کسی میاں بیوی یا کسی دوست سے آپ جھگڑ پڑتے ہیں-

(الف) آپ کو یہ بات تسلیم کرنا پڑے گی کہ ہر انسان کو اپنی الگ رائے رکھنے کا پورا پورا حق حاصل ہے اور آپ خود بھی دوسروں کے اختلاف رائے پر برا نہیں مناتے-

(ب) آپ مایوس ہو جائیں گے- چڑ پڑیں گے تلملا اٹھیں گے- پورا دن وہی بات آپ کے ذہن میں لوٹتی رہے گی اور اس بات کا غصہ آپ کسی نہ کسی پر ضرور اتاریں گے-

4- آپ کے عزیز رشتہ دار یا واقف کار کچھ کرنا چاہتے ہیں-

(الف) آپ ان سے تعاون کرتے ہیں- حوصلہ بھی بڑھاتے ہیں-

(ب) آپ ان میں کوئی دلچسپی نہیں دکھاتے ہر بات میں سب سے پیچھے رہتے ہوئے سب کو اپنی جانب متوجہ کر لیتے ہیں یا پھر عدم تعاون کا اظہار کرتے ہیں-

5- آپ کسی ایسے شخص سے ملتے ہیں جو آپ کا واقف نہیں ہے-

(الف) آپ اس کے ساتھ دوستانہ برتاؤ کرتے ہیں اور خیر مقدم کرتے ہیں- اس کی ہر طرح مدد کرنے کی پوری پوری کوشش کرتے ہیں-

(ب) آپ اس پر قطعاً اعتبار نہیں کرتے اپنے دل میں یہ بھی سمجھتے ہیں کہ وہ آپ سے نفرت کرتا ہے یا وہ آپ کا دوست بننے کے لائق نہیں ہے-

6- آپ سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے-

(الف) آپ فوری طور پر اقرار کر لیتے ہیں اور معافی طلب کرتے ہیں آپ یہ بھی جاننے کی کوشش کرتے ہیں- کہ کیا غلطی ہوئی تاکہ آئندہ آپ اس سے اجتناب کریں-

(ب) معافی طلب کرنا تو دور کی بات ہے آپ سرے سے غلطی دوسروں کے سر ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں-

7- آپ کا واسطہ کبھی کسی ایسی چیز یا شخص سے پڑ جاتا ہے جسے آپ سمجھ نہیں سکتے-

(الف) آپ سوچتے ہیں کہ اس شخص یا اس چیز سے مفاد حاصل کیا جا سکتا ہے یا اس انسان سے دوستی کی جا سکتی ہے اگر اور کچھ نہ بن پڑے تو اس سے حوصلہ افزائی پانے کی کوشش کرتے ہیں-

(ب) آپ کا دل و دماغ اس کے لئے شک و شبہات سے بھر جاتے ہیں اور اس شخص یا چیز میں خامیاں، برائیاں یا نقص یا خرابی ڈھونڈنے کی کوشش کرتے ہیں-

8- آپ کسی کام میں ناکام ہو جاتے ہیں یا آپ کی راہ میں کوئی رکاوٹ کھڑی ہو جاتی ہے-

(الف) آپ اسے ایک انتہا سمجھتے ہوئے اور آگے بڑھنے اور زیادہ سخت محنت کرنے کا عزم کرتے ہیں-

(ب) آپ بگڑ اٹھتے ہیں اور سارا الزام یا تو حالات کے سر یا دیگر لوگوں کے سر تھوپ دیتے ہیں خود کو کمتر اور ہیچ سمجھ لیتے ہیں- تلخ مزاج بھی ہو جاتے ہیں-

9- آپ اپنے ارد گرد کی دنیا دیکھتے ہیں-

(الف) کبھی کبھار آپ کو اپنا مستقبل گھناؤنا دکھائی دیتا ہے- مگر آپ امید اور ہمت کا دامن نہیں چھوڑتے بلکہ اپنی طرف سے حالات کو راہ راست پر لانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں-

(ب) آپ بہت زیادہ مایوس ہو جاتے ہیں- یہ جانتے ہوئے بھی کہ رونے دھونے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا رونے لگ جاتے ہیں یا پھر اس میں اپنی ذاتی اغراض دیکھ کر جو کچھ بھی ہاتھ آئے حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور دوسروں کی کچھ پرواہ نہیں کرتے-

10- کوئی شخص آپ کو چوٹ یا دکھ پہنچاتا ہے-

(الف) آپ یہ خیال کرتے ہوئے کہ یہ بات ٹھیک تو نہیں پھر اس پر سوچنے سے نہ صرف فائدہ ہوتا ہے بلکہ ممکن ہے کہ کبھی نہ کبھی وہ شخص خود اس پر سوچنے لگے اور اسے اپنی غلطی

کا احساس ہو جائے۔

(ب) آپ اسے لڑائی کے لئے وجہ سمجھ لیتے ہیں اور خود بھی لڑائی کے لئے تیاری کرنے میں معروف ہو جاتے ہیں۔

اب آپ اپنے جوابات کی طرف متوجہ ہوں۔ آپ نے الف والے جتنے جوابات پر نشان لگایا ہے اسے پانچ سے ضرب دیں۔ کیونکہ ہر الف کے پانچ نمبر دیئے گئے ہیں اور آپ نے ممکن ہے پورے نمبر حاصل کئے ہوں یعنی پچاس ایسی صورت میں آپ کی ذہنیت لاجواب ہے اور لگوں کی ہر ممکن طور سے مدد کرتے ہیں۔ اگر آپ نے چالیس نمبر حاصل کیئے ہیں۔ تو بھی آپ کی ذہنیت کافی اچھی ہے۔ جبکہ تیس سے چالیس نمبر حاصل کرنے والوں کی ذہنیت اوسط درجہ کی ہے اور تیس سے کم نمبر حاصل کرنا ٹھیک نہیں۔ آپ کوشش کرتے رہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ نمبر حاصل کر سکیں۔

آپ اپنے کاروبار میں کتنے ہوشیار ہیں۔

کچھ لوگ جب کوئی کاروبار یا بیوپار شروع کرتے ہیں اور اس میں وہ ناکام ہو جاتے ہیں پھر وہ قسمت کا رونا روتے ہوئے ہر کسی سے کہتے پھرتے ہیں۔ کہ ان کی تو قسمت ہی کھوٹی نکلی اسی طرح کچھ لوگ اگر مٹی میں بھی ہاتھ ڈالتے ہیں۔ تو اسے بھی سونا بنا لیتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی سوچا ہے۔ کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ بات کافی حد تک درست ہے۔ کہ مالی حالت انسان کے اپنے بس میں نہیں ہوتی جبکہ اس کی کامیابی کا سارا دارومدار اس کی چستی اور چالاکی پر منحصر ہوتا ہے۔ یہ پرکھنے کے لئے کہ آپ بیوپار میں کس حد تک ہوشیار ہیں۔ ماہرین نے چند سوالات تیار کئے ہیں۔ اگر آپ ایمانداری سے ان سوالات کے جوابات ہاں یا نہیں میں دیں تو آپ کی ہوشیاری کا پتہ لگایا جا سکتا ہے۔

1 بیوپار اس کا پھیلاؤ، منصوبہ بندی، سودے بازی، اور دیگر بیوپاریوں سے مقابلہ۔ بازی سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں یا نہیں؟

2 جب بھی آپ پر مایوسی چھا جائے تو کیا اس کے بعد آپ خود کو جلد سنبھال لیتے ہیں؟

3 بوقت ضرورت کیا آپ دوسروں کی رائے یا داد بخوشی قبول کر لیتے ہیں؟

4 کیا آپ اپنی نظر سودے اور چانس پر لگائے رکھتے ہیں کہ نہیں؟

5 مصیبت کی گھڑی میں اپنے جذبات کو چھپا کر کیا آپ خود اعتمادی ظاہر کرتے ہیں؟

6 کیا آپ اشیاء کی بہت زیادہ قیمت وصول کرنا پسند کرتے ہیں؟ اور کیا آپ قیمت پر بحث کرنا پسند کرتے ہیں؟

7 کیا مایوس اور غمگین رہنے کی بجائے خوش باش اور پر امید رہتے ہیں؟

8 بیوپار سے متعلق باتوں میں آپ کا اندازہ کیا سو فیصد درست ہوتا ہے؟

9 اگر کہیں سے آپ کو فائدہ حاصل ہونے کی توقع ہو تو کیا آپ ایسے مواقع پر خطرہ مول لے کر بھی اپنا مقدر آزمانے کی کوشش کرتے ہیں؟

10 جب آپ کسی دستاویز یا کاغذ پر دستخط کرتے ہیں تو کیا اسے پہلے پڑھ لیتے ہیں؟

11 کیا آپ عوام کی پسند اور ضرورتوں کو دھیان میں رکھتے ہیں؟ اور کیا اس کے مطابق عمل بھی کرتے ہیں کہ نہیں۔

12 کیا خوش مزاج اور ہنس مکھ لوگ آپ کو پسند ہیں؟

13 جب آپ کسی فائدہ کے پیش نظر کوئی خطرہ مول لیتے ہیں۔ تو کیا کسی منصوبے اور سکیم کے مطابق کام کرتے ہیں یا یونہی اندھا دھند کام میں ہاتھ ڈال دیتے ہیں؟

14 اگر آپ کو فائدہ دکھائی دے تو کیا آپ گھر گھر جا کر چیزیں بیچ سکتے ہیں؟ کیا کوئی معمولی قسم کا کام کرنا پسند کرتے ہیں؟ اور کیا ذاتی شان شوکت اور غرور کو بالائے طاق رکھ سکتے ہیں؟

15 کیا آپ ملنسار قسم کے انسان ہیں؟ اور کیا لوگ آپ سے باآسانی بات چیت کر سکتے

16 کیا آپ کو اپنا بنک بیلنس بڑھانے میں مزہ ملتا ہے؟ کیا آپ کو دولت پیاری لگتی ہے۔

17 کیا آپ کو روز مرہ کے عملی کاموں میں پڑھنے اور سوچ بچار کرنے سے زیادہ دلچسپی ہے؟

18 جن لوگوں کو آپ پسند نہیں کرتے کیا ان سے اظہار نفرت کئے بغیر ہنس کر بول لیتے ہیں؟

19 کیا آپ زیادہ روپیہ کمانے کی غرض سے ہر وقت روپیہ لگانے پر تیار رہتے ہیں۔ اور کیا اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اشتہار بازی، مجلسی تعلقات اور نئے ساز و سامان پر کھلے دل سے خرچ کرنے کے لئے تیار رہتے ہیں یا نہیں؟

20 جو لوگ تجویز میں پیش کرتے ہیں ان سے متاثر ہوئے بغیر ان کی تجویزوں پر غور کر سکتے ہیں اور ان تجاویز کے نفع نقصان پر سوچ بچار کر سکتے ہیں؟

پانچ نمبرانی جواب کے حساب سے اپنے ہاں میں دیئے گئے جوابات کا حساب جوڑیں اگر بہت ہی عمدہ قسم کے ہوشیار ترین کاروباری ہیں۔ تو آپ کو پورے سو نمبر حاصل کرنے چاہیں لیکن

اگر آپ نے ستر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں تو بھی آپ اچھی قابلیت رکھنے والے ہوشیار بیوپاری ہیں۔ آپ کے نمبر اگر ساٹھ ہیں۔ تو بھی کام چلاؤ قسم کے بیوپاری ہیں پچاس نمبر حاصل کرنے والے کو قابل بیوپاری تو نہیں کہہ سکتے۔ اس میں خاصی کمی پائی جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ نے پچاس سے بھی کم نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو آپ کاروبار نہ کریں یہ آپ کے بس کا روگ نہیں۔

کیا آپ خود کو اچھا ملازم سمجھتے ہیں؟

ان سوالوں کے جواب ہاں یا نہیں میں دے کر ذرا اپنے آپ کا امتحان تو لیں کہ کیا آپ اچھے ملازم ہیں یا صرف آپ کو خوش فہمی ہے؟

1 کیا آپ وقت کی پابندی کرتے ہیں؟

2 کیا آپ کو اپنی قابلیت اور عقل مندی پر بھروسہ ہے؟

3 کیاپ آپنے فرائض اور پابندیوں کا خیال رکھتے ہیں؟

4 کیا آپ ہمیشہ صاف ستھرے رہنا پسند کرتے ہیں؟

5 کیا آپ نئے نئے طریقے سیکھتے رہتے ہیں کیا آپ کو نئے نئے کام کاج پسند ہیں؟

6 اگر کبھی کام زیادہ ہو تو کیا آپ بغیر گھبرائے اسے انجام دیتے رہتے ہیں؟

7 کیا آپ کو اپنا روز کا کام روز کرنا پسند ہے؟

8 کیا آپ ٹھنڈے دل و دماغ کے مالک ہیں؟ اور کیا ہر کام کو سوچ سمجھ کر کرتے رہتے ہیں؟

9 کیا آپ بغیر اکتاہٹ محسوس کیے کسی کام کرتے رہتے ہیں؟

10 کیا آپ خود کو نئے اور غیر متوقع حالات کے مطابق خود کو ڈھالنے پر قادر ہیں؟

11 کیا آپ اپنی قابلیت بڑھانے کے منصوبوں پر عمل کرتے رہتے ہیں تاکہ آپ کا مالک آپ کو ترقی دے سکے؟

12 کیا آپ دوسروں کی مدد کے بغیر اپنا کام خوش اسلوبی اور کامیابی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں؟

13 کیا آپ پر مکمل اعتبار کیا جاسکتا ہے؟

14 کیا آپ اپنے مالکان اور منتظمین کو پورا تعاون دیتے ہیں؟

15 جب آپ کوئی کام ہاتھ میں لیتے ہیں تو کیا اسے پایہ تکمیل تک پہنچا کر دم لیتے ہیں یا چھوڑ

دیتے ہیں؟

16 کیا آپ کو اپنے ساتھ کام کرنے والوں کا پورا تعاون اور اعتماد حاصل ہوتا ہے؟

17 کیا آپ بغیر کسی بحث و تمحیث کے منتظمین کی ہدایات پر عمل کرنا شروع کر دیتے ہیں؟

18 کیا آپ کو دوسرے لوگوں کا ساتھ پسند ہے؟

19 کیا آپ اپنے منتظمین کی ہدایات کو اچھی طرح سمجھتے ہیں اور اسی کے مطابق عمل کرتے ہیں؟

20 کیا آپ دوسروں سے حوصلہ بڑھانے والا اور دوستانہ سلوک کرتے ہیں۔

21 کیا آپ بغیر کسی کی نگرانی کے اپنا کام ہوشیاری کے ساتھ کر سکتے ہیں؟

22 کیا آپ اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر کام کرنا پسند کرتے ہیں؟

23 جن باتوں کو آپ نہیں جانتے نہیں سمجھتے اور جن کی آپ کو واقفیت بھی نہیں کیا آپ ان باتوں کو سیکھنے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں؟

24 کیا دوسروں کو آپ کے ساتھ کام کرکے خوشی حاصل ہوتی ہے؟

25 کیا آپ خود پر کی جانے والی نکتہ چینی بغیر کسی شرساری محسوس کیے برداشت کر لیتے ہیں؟

مندرجہ بالا پچیس سوالوں میں سے اگر آپ نے بیس یا اس سے زیادہ سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہیں تو میں یہ بات دعوئی کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ آپ ایک بہت ہی اچھے ملازم ہیں اور اگر آپ کوئی بھی کام کرنا چاہیں۔ تو اس میں ضرور کامیاب ہوں گے، جن سوالات کے جواب آپ نے ہاں کی بجائے نہیں میں دیئے ہیں کوشش کرتے رہیں کہ ان کو بھی ہاں میں بدل لیں۔ اس سے بھی آپ نیک نامی پر بہت اچھا اثر پڑے گا اور ہر کوئی آپ کی قدر کرے گا۔ کیونکہ نہیں میں دیئے گئے جوابات سے آپ کی کمزوریاں ظاہر ہوتی ہیں۔ اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کی پوری کوشش کریں۔

دوسرے لوگوں کو آپ کتنا چاہتے ہیں؟

اگر آپ کا سلوک اور رویہ دوسرے لوگوں کے ساتھ اچھا نہیں ہے اور آپ انہیں نہیں چاہتے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ اپنی زندگی میں کبھی کامیاب نہ ہو سکیں گے۔ کیونکہ کامیابی وہی شخص حاصل کر سکتے ہیں جو دوسروں کے ساتھ کام کرنا سیکھیں اور دیگر لوگوں کے تعاون حاصل

کرنے کے طریقے جانتے ہوں۔ اور اگر کوئی شخص کسی بڑے عہدے پر فائز ہو جائے تو پھر اسے ان فنون سے واقفیت حاصل کرنا اور جاننا بہت ہی ضروری ہو جاتا ہے۔

اسی لئے آپ کی چاہت کا پتہ لگانے کے لئے ذیل میں چند سوالات دیئے گئے ہیں آپ ان کے جواب لکھ کر اپنے مزاج کا پتہ لگا سکتے ہیں کہ دوسروں کو چاہنے کا جذبہ آپ میں کہاں تک ہے۔

1 کیا غیر واقف اور اجنبی لوگ بھی آسانی کے ساتھ آپ تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں؟

2 جب کسی آدمی کو چوٹ آئے تو کیا آپ کو دکھ ہوتا ہے؟

3 کیا آپ اپنے جاننے اور ملنے والوں کے متعلق کوئی نہ کوئی اچھی بات جان لیتے ہیں؟

4 کیا آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ ملنسار ہیں اور دوسرے لوگ بھی آپ سے مل کر خوشی پاتے ہیں؟

5 کیا آپ کو ہر طبقہ کے لوگوں سے مل کر خوشی محسوس ہوتی ہے؟

6 کیا دوسرے لوگ بھی آپ کے ساتھ آسانی سے رہ سکتے ہیں؟

7 اگر کبھی اتفاق سے آپس میں کوئی تکرار یا غلط فہمی ہو جائے تو آپ اسے مل کر دور کر لیتے ہیں؟

8 اگر آپ کو کسی شخص کے نظریہ سے اتفاق نہ بھی ہو تو کیا آپ اس کے خیالات میں دلچسپی لیتے ہیں؟

9 کیا آپ کو سماجی مجلسی تقریبات میں شرکت کرنا پسند ہے؟

10 اگر کچھ لوگ مل کر کسی ایسی تقریب یا کھیل کا اہتمام کریں جو آپ کو پسند نہیں ہے تو کیا آپ اس میں بھی پورا پورا تعاون کرتے ہیں؟

11 کیا دوسرے لوگوں کے ساتھ سرد مہری کا برتاؤ کرنا مشکل ہے؟

12 کیا کبھی دوسرے لوگ آپ سے اخلاقی مدد طلب کرتے ہیں؟

13 کیا آپ وصول ہونے والے خطوط کا جواب باقاعدگی سے دیتے رہتے ہیں؟

14 کیا آپ بدسلوکی کرنے والوں کو کوئی دلیل تلاش کر کے معاف کر دیتے ہیں؟

15 کیا آپ کسی ایسے شخص کو ایک اور موقع دیتے ہیں جو آپ کو زک پہنچائے یا غلطی کرے؟

16 کیا آپ دوسروں کو تحفے تحائف اور مبارکباد دینے کے مواقع یاد رکھتے ہیں اور موقع پڑنے پر ان سے اظہار ہمدردی بھی کرتے رہتے ہیں؟

17 کیا آپ دوسروں کی مدد کر کے خوش رہتے ہیں؟

18 کیا لوگ آپ سے رائے لیتے ہیں؟ اور کیا وہ آپ پر یقین اور بھروسہ بھی کرتے ہیں؟

19 کیا آپ دوسروں میں ذاتی دلچسپی لیتے ہیں اور ان کے نام کے علاوہ ان کے کاروبار اور شوق بھی یاد رکھتے ہیں؟

20 کیا آپ کو دوسروں کی کامیابی سے خوشی اور ناکامی سے دکھ ہوتا ہے؟

مندرجہ بالا سوالات کے ہر ہاں میں دیئے جانے والے جواب کے دس نمبر ہیں اگر آپ نے 150 سے 170 تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی کامیابی کا ثبوت ہیں اور اگر آپ نے سو ایک سو پچاس تک نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ درمیانی درجہ کے کامیاب انسان ہیں۔ جبکہ ایک سو سے کم نمبر حاصل کرنا اس بات کی دلیل ہیں کہ آپ میں خاصی کمی ہے۔ اپنی اصلاح کرنے کی کوشش کریں۔ تاکہ ان کمزوریوں اور خامیوں کو دور کر سکیں دنیا میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے انسان کا ملنسار ہونا بھی ضروری ہے۔

آپ کس حد تک ملنسار ہیں؟

آپ نے جنگل میں جانوروں کو دیکھا ہوگا۔ کہ وہ گروہوں کی شکل میں سفر کرتے ہیں آرام کرتے ہیں اور رات گزارتے ہیں۔ اگر بدقسمتی سے کئی جانور اپنے ساتھیوں سے بچھڑ کر الگ ہو جائے تو زور زور سے آوازیں نکال نکال کر پورے جنگل کو سر پر اٹھا لیتا ہے۔ لاشعوری طور پر وہ اپنے ساتھیوں کو آوازیں دے رہا ہوتا ہے نیز وہ دیوانوں کی طرح کبھی ایک طرف بھاگتا ہے اور کبھی دوسری طرف اسے اس وقت چین نصیب نہیں ہوتا۔ جب تک وہ اپنے ساتھی جانوروں سے مل نہیں جاتا۔ انسان تو پھر انسان ہے۔ وہ سماج کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کا اپنے سماج سے وہی رشتہ ہوتا ہے، جو جسم کا روح سے ہوتا آپ کو لوگ اسی صورت پسند کریں گے۔ جب آپ بھی ان سے ملتے جلتے رہیں، جب تک آپ کسی سے تعلق قائم نہ رکھیں گے۔ کوئی آپ کے متعلق کیسے جان سکے گا۔ کہ آپ اچھے انسان ہیں یا برے تنہائی پسند ہیں یا مل جل کر رہنا پسند کرتے ہیں اور نہ ہی ان کے دلوں میں آپ کے لئے ہمدردی پیدا ہوگی۔ زندگی میں ہمیشہ وہی لوگ کامیاب ہوتے اور ترقی پاتے ہیں۔ جو ملنسار اور سوشل ہوتے ہیں اور اسی بات کا پتہ لگانے کے لئے کہ آپ کس حد تک ملنسار اور سوشل ہیں ماہرین نے چند سوالات مرتب کئے ہیں جن کا جواب پا کر وہ آپ کے

متعلق فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ ملنسار ہیں یا نہیں آپ پہلے ان سوالات کو پڑھیں پھر سوچیں اور مناسب جواب ہاں یا نہیں میں دیں۔

1 کیا آپ مختلف قسم کے حالات میں خود کو خوش رکھ سکتے ہیں؟

2 کیا آپ کسی تقریب یا پارٹی یا محفل میں شریک ہو کر خوش رہتے ہیں؟

3 کیا آپ دوسرے لوگوں کو پسند کرتے ہیں؟

4 کیا آپ ایسے آدمی سے مطلب کی بات کہہ لیتے ہیں، جس سے آپ کی جان پہچان معمولی قسم کی ہو؟

5 کیا آپ جلدی جلدی دوست بنانے میں ماہر ہیں؟

6 کیا آپ کسی اجتماعی کھیل کو دیا کسی تفریحی پروگرام میں شامل ہوتے ہیں؟

7 کیا آپ مختلف لوگوں کے ساتھ مل جل کر رہ سکتے ہیں؟

8 کیا آپ معمولی قسم کی چھوٹی چھوٹی باتوں کا برا تو نہیں مناتے؟

9 کیا آپ کسی ایسی انجمن یا کلب یا جماعت کے رکن ہیں جہاں لوگ اکٹھے اور مل جل کر کھیلتے اٹھتے اور بیٹھتے ہیں؟

10 کیا آپ عورتوں کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکتے ہیں یا دوسروں سے بات چیت کر کے لطف اندوز ہوتے ہیں؟

11 کیا آپ ہنستے مسکراتے رہتے ہیں؟

12 اچانک یا بے موقع سامنے آجانے والے وقف کاروں سے مل لینا آپ کو اچھا لگتا ہے۔ یا آپ ان سے جان چھڑانا تو پسند نہیں کرتے؟

13 کیا آپ اکثر دوسروں کی مدد کے لئے خود کو تیار رکھتے ہیں؟

14 کیا آپ کو دوسروں سے نارمل سلوک کرنے کے لئے کوشش کرنا پڑتی ہے؟

15 کیا آپ دوسروں سے ہمدردی رکھتے اور ان سے محبت کرتے رہتے ہیں؟

16 کیا آپ وصول ہونے والے خطوط کا جواب دینے میں سمجھداری کا ثبوت دیتے ہیں؟

17 کیا آپ کو لوگوں کے نام اور شکلیں یاد رہتی ہیں؟

18 کیا مجلسی رسم و رواج کے مطابق چلنے میں کیا آپ کو آسانی رہتی ہے؟

19 کیا آپ کو دوسروں کے تہواروں اور تقریبات میں شریک ہونا اچھا لگتا ہے؟

20 کیا آپ کو ملنے والوں کے جنم دن اور دیگر تقاریب یاد رہتی ہیں۔ اور کیا ان تاریخوں پر کچھ نہ کچھ کرنے کے متعلق سوچتے بھی رہتے ہیں؟

یہ تو تھے سوالات جن کے آپ نے جواب ہاں یا نہیں میں دینے ہیں نتیجہ معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہر ہاں کے جواب پر آپ کو صرف پانچ نمبر ملیں گے۔ جتنے سوالوں کے جواب آپ نے ہاں میں دیئے ہیں ان سب کے نمبروں کا مجموعہ معلوم کریں فرض کرتے ہیں کہ آپ نے کل ستر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں تو ماہرین اس کا مطلب یہ نکالتے ہیں کہ آپ بہت ہی ملنسار شخص ہیں۔

اگر آپ کے حاصل کردہ نمبر ساٹھ اور ستر کے درمیان ہیں۔ تو ان کا کہنا ہے۔ کہ آپ حالت تسلی بخش ہے اور اگر کہیں آپ نے پچاس اور ساٹھ کے درمیان نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو اس کا مطلب یہ نکالا گیا ہے کہ آپ ملنسار تو ضرور ہیں۔ مگر معمولی قسم کے جبکہ پچاس سے کم نمبر حاصل کرنے پر آپ کو ملنسار نہیں کہا جاسکتا ہے۔ اگر آپ ان سوالات کو بار بار پڑھتے اور اپنے اندر تبدیلی پیدا کرتے رہیں۔ تو کوئی وجہ نہیں کہ قلیل عرصہ میں آپ کا شمار اونچے درجہ کے ملنسار اور سوشل افراد میں نہ ہونے لگے۔ بس آپ کو اپنی مرضی ہے۔ کہ کیا آپ اچھے ملنسار انسان بننا پسند کرتے ہیں۔ یا اسی جنگل کے جانور کی طرح ادھر ادھر بھٹکتے رہنا پسند کرتے ہیں۔ فیصلہ کرنا آپ کے ہاتھ میں ہے۔

کیا آپ معاشرے کا اہم رکن بننا پسند کرتے ہیں؟

جس معاشرے میں ہم اپنی زندگی کے دن گزار رہے ہیں۔ اس کی حالت کچھ زیادہ اچھی نہیں اور نہ ہی ہم اس معاشرہ کو اچھا معاشرہ کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ اس میں آج سو طرح کی برائیاں داخل ہو چکی ہیں اور ان میں ہر روز اضافہ ہو رہا ہے۔ ہم میں سے کسی نے بھی اس کو سدھارنے کی کوشش نہ کی ہے اور نہ ہی کبھی سوچا ہے۔ ہم نے تو اس بات پر بھی کبھی دھیان نہیں دیا کہ معاشرہ کی یہ حالت کیوں اور کیسے ہوگئی ہے؟ جبکہ یہ ایک بہت ہی آسان سی بات ہے کہ آج کے دور میں سماجی تعلیم کی کمی ہے۔ آبادی دن بدن بڑھ رہی ہے مالی وسائل ہر روز خراب سے خراب تر ہوتے جارہے ہیں۔ اسی وجہ سے والدین بھی اپنی اولاد کو صحیح تعلیم نہیں دلا سکتے۔ تعلیم کی کمی کا اثر معاشرے پر بہت برا پڑ رہا ہے۔ ہر طرف برائیاں ہی برائیاں قبضہ کرتی جاتی ہیں۔ معاشرہ

دن بدن پست ہوتا جاتا ہے۔ آپ کی اسی سماجی حیثیت کا پتہ لگانے کے لئے ماہرین نے ذیل میں کچھ حقائق بیان کئے ہیں۔ اور پھر ہر حقیقت کے دو پہلوؤں "الف ب" بھی پیش کئے ہیں۔ آپ ان دونوں پہلوؤں میں سے جس کو زیادہ مناسب سمجھتے ہیں۔ اس پر نشان لگادیں۔ ان کے آخر پر آپ کو اپنی حیثیت کے متعلق بھی بتادیا جائے گا۔

1- آپ ماں ہیں یا باپ آپ کا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔

(الف) آپ بیٹے سے زیادہ لاڈ پیار کرتے ہیں بیٹی سے بہت کم ہر بات میں بیٹے اور بیٹی سے الگ الگ سلوک کرتے ہیں۔

(ب) آپ دونوں کی ایک جیسی پرورش کرتے ہیں، بلکہ لڑکی کا لڑکے کی نسبت زیادہ خیال رکھتے ہیں۔

2- اگر لڑکا کوئی غلطی کرتا ہے۔

(الف) آپ ہر بات میں اسے لعن طعن کرتے ہیں جھڑک کر پرے کر دیتے ہیں۔

(ب) بڑی ہی محبت اور شفقت سے اس کو سمجھاتے ہیں اور آئندہ محتاط رہنے اور غلطی نہ کرنے کا درس دیتے ہیں۔

3- آپ کے والد، والدہ بوڑھے ہو چکے ہیں۔

(الف) آپ ان کے جذبات اور احساسات کو پس پشت ڈال کر ان کی توہین کرتے، حکم عدولی کرتے رہتے ہیں اور آپ کی شریک حیات بھی اکثر انہیں کھری کھری سناتی رہتی ہے۔

(ب) آپ ان کے جذبات کی قدر کرتے ہوئے انہیں ٹھیس نہیں پہنچاتے ان کی پوری عزت کرتے ہیں اور بیوی کو بھی ان کی عزت کرنے پر مجبور کرتے رہتے ہیں۔

4- آپ کی بیوی آپ کی پسند نہیں۔

(الف) آپ ناپسند بیوی ہر بات پر ملامت کرتے رہتے ہیں اس کے ساتھ تحقیر آمیز سلوک کرتے ہیں اس سے دوری اختیار کر کے اس کو تنگ کرتے رہتے ہیں۔

(ب) آپ یہ پرواہ نہ کرتے ہوئے کہ وہ آپ کی پسند نہیں بڑے پیار و محبت سے اس کو سدھارنے میں لگ جاتے ہیں تاکہ وہ آپ کے موافق ہو جائے۔

5- بس میں بہت رش ہے۔ ایک عورت کو جگہ نہیں ملی وہ کھڑی ہوئی ہے آپ دوستوں کے ساتھ بیٹھے ہیں۔

(الف) آپ اس عورت کو میلی اور بری نظر سے دیکھتے ہیں اس کا مذاق اڑاتے ہیں اور اسے بیٹھنے کے لئے جگہ بھی نہیں دیتے۔

(ب) آپ اس کو اپنی بہن سمجھتے ہوئے عزت کرتے ہیں خود سیٹ سے کھڑے ہو جاتے ہیں اور اسے بیٹھنے کے لئے جگہ خالی کر دیتے ہیں۔

6- آپ امتحان کے پرچوں پر مارکنگ کر رہے ہیں۔

(الف) ایسے لڑکے جو آپ کے رشتہ دار ہیں سفارشی ہیں یا رشوت دینے والے ہیں ان کو فیل ہونے کے باوجود پاس کر دیتے ہیں۔

(ب) سب لڑکوں کے ساتھ ایک سا سلوک روا رکھتے ہیں کسی سے رو رعایت نہیں کرتے۔

7- آپ ایک ایسے گھر میں رہتے ہیں جہاں دن رات جھگڑا ہوتا رہتا ہے۔

(الف) آپ بھی اس جھگڑے میں شامل ہو جاتے ہیں اسے ختم کرانے کی کوشش نہیں کرتے یا آپ خود اس لائق نہیں سمجھتے۔

(ب) آپ کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ جس طرح بن پڑے جھگڑا ختم کرا دیں۔ آپ سب کے لئے عزت احترام کا جذبہ رکھتے ہیں۔

8- آپ ریل گاڑی میں سفر کر رہے ہیں اس ڈبے میں جگہ ہی ہے اسٹیشن آنے پر۔

(الف) آپ نئے آنے والے مسافروں کو سوار نہیں ہونے دیتے دروازہ اور کھڑکیاں بند کر لیتے ہیں۔

(ب) نئے آنے والوں کے لئے خود دروازہ کھول دیتے ہیں جگہ نہ ہونے کے باوجود گنجائش نکال لیتے ہیں۔

9- آپ سائیکل پر سوار جا رہے ہیں شہر کافی دور ہے ایک شخص پیدل چلتا جا رہا ہے اگر وہ آپ کا واقف کار ہوتا تو اسے ضرور سائیکل پر بٹھا لیتے مگر وہ انجان ہے۔

(الف) آپ اس کی طرف دھیان ہی نہیں دیتے بلکہ اس کی درخواست بھی نہیں مانتے اور صاف صاف انکار کر دیتے ہیں۔

(ب) آپ اس پیدل چلنے والے شخص کو اپنے ہی سماج کا حصہ سمجھ کر خود ہی سائیکل پر بٹھا کر شہر تک لے جاتے ہیں۔

10- آپ کسی اخبار کے ایڈیٹر ہیں۔

(الف) آپ صرف اپنے واقف کار اور جانے پہچانے یا مشہور اصحاب کے مضامین شائع کر کے انہیں پیسے دلواتے ہیں۔

(ب) آپ ہر ناواقف مگر ہونہار مضمون نگاروں کے مضامین کو چھاپ کر ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں چاہے وہ نئے لکھنے والے ہی کیوں نہ ہوں۔

11- آپ کا ایک جاننے والا جا رہا ہے کسی وجہ سے آپ کی بول چال بند ہے وہ رومال نکالنے لگتا ہے کہ اس کی جیب سے بڑی مالیت کے تین نوٹ گر پڑتے ہیں۔

(الف) آپ اپنی ان بن کا بدلہ پورا کرنے کے لئے وہ نوٹ اٹھا کر ہضم کر جاتے ہیں۔

(ب) آپ اپنے جھگڑے کا خیال نہ کرتے ہوئے نوٹ اٹھا کر اسے واپس کر دیتے ہیں۔

12- گرمی کا موسم ہے صبح کے گیارہ بجے ہیں اسٹیشن آپ کے گھر سے دو کلومیٹر دور ہے آپ چھاتا لگا کر جا رہے ہیں آپ کے پیچھے ایک مسافر ننگے سر دھوپ میں جھلستا آ رہا ہے۔

(الف) آپ خیال کرتے ہیں یہ شخص چھاتا لے کر کیوں نہیں چلا اسے دھوپ میں جلنے کی سزا ملنی ہی چاہئے اسی لئے آپ اس کی کوئی مدد نہیں کرتے۔

(ب) آپ اس سے ہمدردی کرتے ہوئے اپنے چھاتہ میں جگہ دے دیتے ہیں۔

13- آپ کا جگری دوست کسی مصیبت میں پھنس جاتا ہے۔ اور آپ کے پاس مدد کے لئے آتا ہے۔

(الف) آپ کوئی بہانہ تراش کر اس کی مدد سے انکار کر دیتے ہیں۔

(ب) آپ اپنی حیثیت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اس کی مناسب مدد کرتے ہیں۔

14- آپ ایک کارخانہ کے مالک یا مزدور ہیں۔

(الف) (مالک) آپ مزدوروں کی بدحالی پر دھیان ہی نہیں دیتے کم از کم تنخواہ دے کر زیادہ سے زیادہ کام لینا چاہتے ہیں بلکہ چھٹی کے دن کی تنخواہ بھی کاٹ لیتے ہیں (مزدور) آپ کام کی پرواہ نہیں کرتے صرف اپنی تنخواہ سے سروکار رکھتے ہیں مالک کے کسی نقصان کی پرواہ تک نہیں کرتے۔

(ب) (مالک) مزدوروں کی ہر مشکل کا خیال رکھتے ہیں ان کو گزارے لائق مناسب تنخواہ دیتے ہیں چھٹی کے دن کے اجرت بھی نہیں کاٹتے۔ (مزدور) آپ پوری ایمانداری اور لگن سے کام کرتے ہیں اور مالک کے ہر طرح کے مفاد کا بھی پورا پورا خیال رکھتے ہیں۔

15- آپ ایک تاجر ہیں یا ڈاکٹر ہیں۔

(الف) جن گاہکوں کو آپ جانتے ہیں ان سے کم دام وصول کرتے ہیں جن کو نہیں پہچانتے ان سے دوگنا قیمت وصول کرتے ہیں۔

(ب) آپ سب لوگوں کے ساتھ ایک جیسا سلوک روا رکھتے ہیں بلکہ غرباء کا خاص خیال رکھتے ہیں۔

اپنا نتیجہ یوں معلوم کیجئے۔ کہ مندرجہ بالا حالتوں میں سے "الف یا ب" پر نشان لگائیں جو آپ اختیار کرنا چاہتے ہیں آپ نے جتنے ب پر نشان لگائے ہیں ہر نشان پر آپ کو دس نمبر ملتے ہیں فرض کیا آپ نے ایک سو میں یا زیادہ نمبر حاصل کیئے ہیں یہ ثابت ہوتا ہے کہ آپ معاشرے کے اہم رکن ہیں اور آپ جیسے لوگوں کی وجہ سے معاشرہ میں کچھ جان پائی جاتی ہے۔ اگر آپ کے نمبر نوے سے ایک سو میں تک نمبر حاصل کئے ہیں تو بھی آپ کی حالت تسلی بخش ہے آپ اس میں مزید اصلاح کرتے رہیں۔

اگر آپ کے حاصل کئے جانے والے نمبر ستر سے نوے تک ہیں تو یوں سمجھ لیں کہ آپ نے معاشرہ کا کارآمد رکن بننے کے لئے پہلی سیڑھی پر قدم رکھ دیا ہے۔ اگر کوشش جاری رکھیں گے تو ضرور معاشرے کے اہم رکن بن جائیں گے۔ اور اگر کسی وجہ سے آپکے حاصل کردہ نمبر صرف ستر یا اس سے کم ہیں تو آپ معاشرہ کی بھلائی کا کوئی کام نہیں کر سکتے اور نہ ہی معاشرہ آپ سے ایسی توقع کر سکتا ہے۔ کیونکہ آپ جیسے کم نمبر حاصل کرنے والے لوگ خواہ کتنے ہی معزز کیوں نہ ہوں ان کی اصلاح ناممکن تو نہیں مگر مشکل ضرور ہے۔ ایسے اشخاص کو یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ وہ اوپر آنے کے لئے کوشش کرتے رہیں کیونکہ ہمت کرے انسان تو کیا ہو نہیں سکتا۔

کیا دوسرے لوگ آپ کی عزت اور تعریف کرتے ہیں۔

ہر پروقار شخصیت اپنے اردگرد اور آگے پیچھے کے لوگوں پر اپنا اثر بہت جلدی قائم کر لیتی ہے ایسی شخصیت کو آپ پسند کریں یا نہ کریں۔ مگر آپ اس کو فراموش کرنے اور نظرانداز کرنے پر قادر نہیں ہوتے اگر وہ ہستی کسی کو اپنا تعاون پیش کرتی ہے اور دوسرے اس کا کام دلکش اور پرکشش طریقوں سے انجام دیتے ہیں اور وہ بھی مختلف طریقوں سے کام لیتا رہتا ہے۔ ایسا شخص سماجی حلقوں میں اور اپنے کاروبار میں بہت تیزی سے ترقی کی منزلیں طے کر جاتا ہے کیا آپ میں

بھی ایسی خوبیاں موجود ہیں یا نہیں اسی کی جانچ کرنے کے لئے چند سوالات آپ سے کئے جاتے ہیں آپ صرف ہاں یا نہیں میں ان کے جواب دیتے جائیں اور اسی پر آپ کا کام ختم ہو جائے گا۔ باقی کام ماہرین خود انجام دیں گے۔ یعنی آپ کی شخصیت کی جانچ پڑتال اس کا وزن کرنا کہ وہ کس حد تک لائق عزت و تعریف ہے۔

1 کیا آپ بھیڑ بھاڑ والی جگہوں پر خوش رہتے ہیں؟
2 کیا لوگ بھی آپ سے ملاقات کے لئے بے چین و بے تاب رہتے ہیں؟
3 کیا آپ باہمت انسان ہیں اور کیا یہ سپرٹ دوسروں میں بھی پھونک سکتے ہیں؟
4 کیا لوگ اکثر و بیشتر آپ کی تعریفیں کرتے رہتے ہیں؟
5 کیا لوگ مختلف تقاریب او تہواروں پر آپ کو مدعو کرتے ہیں؟
6 کیا آپ نئی نئی تجویزیں دیتے رہتے ہیں اور کیا ہر کام کو نئے انداز سے کرتے رہتے ہیں؟
7 کیا اجنبی لوگ بھی آپ سے آپ کا تعارف معلوم کرتے رہتے ہیں؟
8 کیا آپ ان لوگوں سے جو آپ سے پہلے نہ ملے ہوں ملنے جلنے اور بات چیت کرنے میں پہل کرتے ہیں؟
9 کیا آپ کو دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنے میں مزہ آتا ہے؟
10 کیا آپ کو نکما بیٹھنا پسند نہیں آتا اسی لئے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے ہیں رہتے ہیں؟
11 کیا آپ اپنے آس پاس ہونے والے وقعات میں گہری دلچسپی لیتے ہیں؟
12 کیا آپ اپنی بات چیت سے دوسروں کو جلد ہی متوجہ کر لیتے ہیں اور اپنا نظریہ ان کے سامنے پیش کر کے بڑی آسانی سے ان کا تعاون حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں؟
13 کیا دوسرے لوگ آپ کے نظریہ سے اختلاف کا اظہار کرنے کے باوجود بحث کرنے لگتے ہیں؟
14 کیا آپ ایسے لوگوں کی مخالفت کرتے ہیں جو رعب دینے والے ہوتے ہیں؟
15 کیا آپ کے پاس باتوں یا کام کی کسی وقت بھی کمی نہیں رہتی؟
16 کیا آپ نے کبھی اپنے آپ کو بے سہارا خیال کیا ہے؟
17 کیا آپ کے خیالات ہمیشہ قطعی اور طے شدہ ہوتے ہیں اور آپ ان کا اظہار کرنے سے قطعاً نہیں گھبراتے؟

18 چاہے کوئی آپ سے اتفاق کرے یا نہ کرے آپ اپنے کئے گئے فیصلہ پر ڈٹ جاتے ہیں؟
19 کیا آپ سے ملنے والے دو میں سے ایک رد عمل کا اظہا کرتے ہیں یعنی یا تو وہ آپ کو بہت زیادہ پسند کرتے ہیں یا پھر قطعاً ناپسند کرتے ہیں۔
20 کیا لوگ آپ کی رائے معلوم کرنے کے لئے اور حمایت حاصل کرنے کے لئے بے قرار رہتے ہیں؟

آپ کو آپ کا نتیجہ بتانے سے پہلے بہتر معلوم ہوتا ہے کہ ماہرین کی یہ رائے بھی آپ کے گوش گزار کر دی جائے کہ اپنے اندر زندہ رہنے کی طاقت پیدا کرنے اور زیادہ سے زیادہ آگے بڑھنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے سے اختلاف رکھنے والوں کی پرواہ نہ کریں۔ اگر آپ فراخدل، مخلص، خوش مزاج ہیں۔ تو لوگ خود بخود آپ کی عزت کرنے لگیں گے اور آپ کی تعریف کرنے پر بھی مجبور ہو جائیں گے۔

اب آپ کے نتیجے کی طرف متوجہ ہوتے ہیں امید ہے کہ آپ نے خوب سوچ سمجھ کر اوپر دیئے گئے سوالات کے جوابات دیئے ہونگے جن سوالوں کے جواب آپ نے ہاں میں دیئے ہیں ان میں سے ہر سوال پر آپ کو پانچ نمبر ملے ہیں اس طرح اگر آپ نے پچھتر نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ کی شخصیت میں زندہ رہنے کی طاقت بھرپور موجود ہے اور اگر آپ کے نمبر ساٹھ سے پچھتر کے درمیان ہیں تو بھی آپ کے اندر یہ صفت موجود ہے۔ جبکہ پچاس سے ساٹھ نمبر حاصل کرنے والوں میں بھی تسلی بخش حد تک یہ خاصیت پائی جاتی ہے۔ اسی طرح چالیس سے پچاس نمبر حاصل کرنے والے تھوڑی بہت اصلاح کر لینے کے بعد اپنے اندر جینے کی خاصیت پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر بدقسمی سے آپ نے چالیس سے بھی کم نمبر حاصل کئے ہیں تو بہت زیادہ اصلاح کی ضرورت ہے۔ لیکن یہ خیال رہے دنیا میں کوئی کام ناممکن نہیں ہے بس ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔

"ہمت مرداں مدد خدا"

کیا آپ کی زندگی خوشگوار ہے؟

خوشگوار زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان ہر وقت اور ہر حال میں خوش رہے۔ اس کے لئے خوش حال ہونا (یعنی مالی لحاظ سے) بھی ضروری خیال کیا جاتا ہے۔ تندرستی بھی خوشی اور مسرت حاصل کرنے کے لئے لازمی خیال کی جاتی ہے۔ صرف جسمانی تندرستی ہی کافی نہیں

ہوتی ذہنی تندرستی بھی حاصل ہونی چاہئے۔ اگر انسان کی صحت خراب ہو تو وہ ہر وقت ایک خاص قسم کی تھکان اور ہر بات میں مایوسی محسوس کرتا ہے۔ کسی بھی بات میں اسے دلچسپی نہیں رہتی۔ اسی طرح جس انسان کا نقطہ نظر غلط ہو۔ اس کی صحت بھی اچھی نہیں رہتی اسی لئے یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا آپ واقعی سکھی ہیں۔ خوشگوار زندگی کے مالک ہیں۔ اس کا پتہ چلانے کے لئے ماہرین نے کچھ سوالات تیار کئے ہیں آپ ان سوالوں کو غور سے پڑھیں اپنے موجودہ حالات سے موازنہ کر کے ان کے جواب صرف ہاں یا نہیں میں دیں۔ باقی کام میں خود کر کے آپ کو آپ کا نتیجہ بتا دوں گا۔

1 کیا آپ اپنی عمر کے مطابق دکھائی دیتے ہیں؟
2 کیا آپ صحت و تندرستی کے سائنسی اصولوں پر عمل کرتے ہیں؟
3 کیا آپ ہمیشہ صاف ستھرے اور بنے سنورے رہتے ہیں؟
4 کیا آپ کو اپنی جلد، دانتوں، بالوں اور ہاتھوں پر ناز ہے؟
5 کیا آپ کا قد اور وزن عمر کے مطابق ٹھیک ہے؟
6 کیا آپ کی گھریلو زندگی خوشگوار ہے؟
7 کیا آپ موذی امراض جیسے قبض، گنٹھیا، دمہ وغیرہ سے تو محفوظ ہیں؟
8 کیا آپ کی بینائی اور سماعت کی طاقت ٹھیک ٹھاک ہے؟
9 کیا آپ خوب گہری نیند کے مزے لیتے ہیں اور صبح کو تازہ دم ہو کر جاگتے ہیں؟
10 کیا آپ خود کو جنسی لحاظ سے تندرست خیال کرتے ہیں؟
11 کپڑے خرید کرتے وقت کیا آپ اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ یہ آپ کو زیب بھی دیں گے یا نہیں؟
12 کیا آپ کی سماجی اور معاشرتی زندگی اطمینان بخش ہے؟
13 کیا آپ اپنے مسائل خود ہی باآسانی سلجھا لیتے ہیں؟
14 کیا آپ کو اپنا کام اور پیشہ پسند ہے؟
15 کیا آپ کو نوجوانوں کا نئے طور طریقے اور نئے خیالات اپنانا پسند ہے؟
16 کیا آپ ایسا دوست رکھتے ہیں جس کے سامنے آپ اپنا ہر طرح کا حال بیان کر سکتے ہوں۔
17 آپ کو دوسروں سے تعلقات قائم کرنے میں کوئی تکلف تو نہیں ہوتی؟
18 اپنے کام کے علاوہ کیا آپ دل بہلانے کے لئے کوئی اور ذریعہ بھی اپناتے ہیں؟

19 کیا آپ ذمہ داری کا بوجھ اٹھا سکتے ہیں اور کیا اس کو انجام دینے میں خوشی محسوس کرتے ہیں؟
20 کیا پُر امید وقت کے ساتھ چلنے والے، جوشیلے، محنتی انسان ہیں۔ اور دنیاوی چیزوں میں دلچسپی لیتے ہیں کیا ایسا تو نہیں کہ آپ ہر وقت تھکے تھکے رہتے ہوں یا مایوس اور اداس رہنے کے علاوہ کام سے بھی جی چراتے ہوں۔

آیئے آپ کے جوابات کا جائزہ لیتے ہیں آپ نے اگر پندرہ سوالات کے جواب ہاں میں دیئے ہیں تو آپ واقعی خوش حال ہیں اگر آپ نے دس سے پندرہ سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہیں تو آپ کو درمیانہ درجہ کا خوشحال شخص سمجھا جائے گا اور اگر آپ نے اس سے بھی کم سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہیں تو آپ ابھی تک خوشحالی کی منزل سے کوسوں دور ہیں۔

کیا آپ دوسروں کو متاثر کرنے کی خواہش رکھتے ہیں؟

دنیا میں زیادہ تر لوگ اپنے آپ کو پرکشش بنانے پر بہت زیادہ توجہ دیتے رہتے ہیں وہ ہر وقت اپنی شخصیت کو نمایاں کرنے کی فکر کرتے رہتے ہیں۔ اگر کبھی کوئی شخص اپنی اپنی کوششوں میں حد... سے آگے نکل جائے۔ تو پھر ہر کسی کی زبان پر ایک ہی بات ہوتی ہے۔ کہ یہ سب کچھ بناوٹ ہے اور یہ شخص بننے کی کوشش کر رہا ہے۔

اگر ہم اپنی اسی خواہش کو جو دوسروں کو متاثر کرتی ہے اپنے قابو میں رکھیں اور مناسب اظہار کرتے رہیں تو یہ کوئی بری خواہش نہیں ہے۔ مگر جب ہم اس میں بہت زیادہ بڑھ جاتے ہیں تو ایک موضوع مذاق بن جاتا ہے اور یہ وقت ہوتا ہے جب ہماری حالت سے مصنوعی پن جھلکنے لگتا ہے اور ہماری اسی حالت پر ہمارے دوست بھی چڑ جاتے ہیں۔

کیاپانی نے کبھی اپنی اسی خواہش کے بارے معلوم کرنے کی کوشش کی ہے کہ آپ کے اندر دوسروں کو اثر انداز کرنے کی خواہش کس حد تک موجود ہے اسی لئے نیچے چند سوال دیئے جا رہے ہیں آپ ان کے جواب ہاں یا نہیں میں دیکر اپنی اس خواہش کے متعلق پوری معلومات جان سکتے ہیں۔

1 کیا آپ کو اکیلے میں باتیں کرنے کی عادت ہے؟
2 کیا آپ کو اپنی تعریف کے ساتھ ساتھ خوشامد بھی پسند ہے؟

3 کیا آئینہ دیکھتے وقت اپنے پروقار پوزوں کو بغور دیکھتے ہیں؟

4 کیا آپ کو سماجی تقریبات اور دعوتوں میں جانا پسند آتا ہے؟

5 جن لوگوں کو آپ پسند کرتے ہیں۔ کیا ان کے لباس اور طور طریقوں کی نقل اتارتے ہیں؟

6 کیا آپ جان بوجھ کر لوگوں کے سامنے پروقار حرکتیں کرتے ہیں؟

7 خود کو مخصوص قسم کا آدمی سمجھتے ہوئے کیا آپ اس ڈھنگ سے کپڑے پہننے کی کوشش کرتے ہیں کہ جن کو پہن کر آپ ہنس مکھ خوش باش اور مثالی انسان دکھائی دیں۔

8 کیا آپ اپنے ملنے جلنے اور جاننے والوں کے ہاں جانتے بوجھتے دیر سے جاتے ہیں کہ وہ سب لوگ آپ کا انتظار کرتے رہیں؟

9 کیا آپ اس وقت کچھ اپنے بارے سوچتے ہیں جب لوگ آپ سے ہمدردی کا اظہار کرتے ہیں؟

10 کیا آپ دوسروں سے کہیں زیادہ خود میں دلچسپی لیتے ہیں؟

11 کیا آپ اپنے ان دوستوں کو پسند کرتے ہیں جو آپ کی مانند ہر دلعزیز اور چالاک تو ہوں مگر دیکھنے سننے میں اچھے نہیں ہیں؟

12 جب لوگ دوسری بار آپ کے متعلق پوچھتے اور غور سے دیکھتے ہیں کہ آپ کون صاحب ہیں تو کیا آپ فرط مسرت سے کھل اٹھتے ہیں؟

13 جو لوگ آپ کے ساتھ سنجیدہ روی سے برتاؤ نہیں کرتے کیا آپ ان لوگوں کو پسند نہیں کرتے؟

14 کیا آپ اپنے آپ پر اپنی ناکامیوں پر اپنی خواہشات پر اور اپنے اداروں پر سنجیدگی سے غور کرتے ہیں؟

15 جب سب لوگ کسی اور شخص کی طرف متوجہ ہوں تو کیا آپ پریشان ہو جاتے ہیں؟

16 کیا آپ اپنے جذباتی اور جنسیاتی تعلقات میں ضرورت سے زیادہ جوش کا اظہار کرتے ہیں؟

17 کیا آپ کبھی کبھی ایک دم خوش ہو جاتے ہیں اور پھر ایک دم غمگین بھی ہو جاتے ہیں؟

18 کیا آپ کبھی کبھار یہ سمجھ لیتے ہیں کہ دنیا والے آپ کی باتیں نہیں سمجھ رہے ہیں؟

19 کیا آپ اپنے مخصوص راستہ پر چلنے کے لئے حد سے زیادہ جذباتی پن کا اظہار کرتے ہیں کہ لوگ یا تو آپ کے گرویدہ ہو جاتے ہیں یا پھر حد سے زیادہ متنفر ہو جاتے ہیں؟

20 کیا آپ اپنے غصے اور ناراضگی کا اظہار ڈرامائی انداز میں کرتے ہیں یعنی زور سے دروازہ بند کرنا یا پھر گھر سے باہر نکل جانا وغیرہ

آپ نے کتنے سوالات کے جواب ہاں میں دیئے ہیں اپنے ہر صحیح جواب کے پانچ نمبر کے حساب سے کل نمبروں کا مجموعہ نکالیں۔ اگر آپ نے پچاس نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کا شمار اچھے لوگوں میں ہوگا۔ اگر آپ نے ساٹھ یا ساٹھ سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں تو یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آپ دوسروں کو متاثر کرنے کے لئے آپ صرف دکھاوا کرتے ہیں۔ آئندہ کے لئے اس کو گھٹانے کی کوشش کریں۔ اور اگر آپ نے چالیس سے بھی کم نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ کے اندر سوچنے سمجھنے کی بہت زیادہ کمی ہے۔ اپنی اس کمی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ ایسے لوگ عمر بھر اسی پرانی ڈگر پر ہی چلتے رہیں گے اور زندگی میں کبھی سکھ نہیں پاتے۔

میں آپ سب پر ایک بات یہ بھی واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ دوسروں کو متاثر کرنے کی خواہش اگر ایک حد کے اندر رہے تو یہ بہت ہی اچھی عادت بن جاتی ہے اس لئے آپ ہمیشہ یہ کوشش کرتے رہیں کہ اس حد سے آگے نہ بڑھیں ورنہ آپ دوسروں کو متاثر کرنے کی بجائے خود اپنی تضحیک بن جائیں گے۔

پانچواں باب

(الف) عورتوں اور مردوں کے لئے

شادی کے بارے آپ کا کیا خیال ہے؟ ہو سکتا ہے کہ آپ شادی شدہ ہیں یا اگر ابھی تک شادی کے بندھن میں نہیں بندھے بہرحال ایک نہ ایک دن جلد یا بہ دیر شادی تو کرنا ہی ہے۔ شادی کے بارے آپ نے اپنا ایک نظریہ قائم کر رکھا ہو گا۔ آپ کی یہی بات بڑی اہمیت رکھتی ہے شادی شدہ ہونے کے بعد آپ کی ازدواجی زندگی خوشگوار نہیں ہے تو ممکن ہے کہ یہ چند سوالات پڑھ لینے سے آپ کو اپنی الجھن کا کوئی نہ کوئی حل ضرور مل جائے گا۔ اور اگر آپ غیر شادی شدہ ہیں۔ اور مستقبل قریب میں یہ فریضہ انجام دینے کا پروگرام بنا رہے ہیں۔ تو یہ بھی ممکن ہے کہ ان سوالات سے حاصل ہونے والی واقفیت آئندہ آپ کے کام آسکے۔

تجربے سے ثابت ہو چکا ہے کہ شادی کے بعد جیون ساتھی سے جو امیدیں لگا رکھی ہوتی ہیں وہ حاصل نہیں ہوتیں یا اندازے سے کم حاصل ہوتی ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شریک زندگی کو مایوسی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے نیچے دیئے گئے سوالات میں زمانہ حال میں پیش آنے والے حالات کا بہت خیال رکھا گیا ہے جن اصحاب نے ابھی شادی کرنا ہے وہ اپنے ذہن میں زمانہ مستقبل کو سامنے خیال کر کے جوابات سوچ سکتے ہیں۔ یہ تمام سوال عورت مرد دونوں پر لاگو ہوتے ہیں۔

1- بہ امر مجبوری اگر آپ کو کچھ عرصہ اپنے جیون ساتھی سے دور رہنا پڑ جائے تو کیا تب بھی آپ اس کے وفادار رہیں گے؟

2- کیا آپ جنسی تعلقات میں اخلاق کے بلند معیار کی مکمل پابندی کرنے کے حق میں ہیں؟

3- کیا آپ سمجھتے ہیں کہ شادی زندگی بھر کا مقدس رشتہ ہے جس کو نبھانے کے لئے میاں اور بیوی کی عقلمندی ضروری ہوتی ہے؟

4- فرض کیا آپ کا شریک زندگی باپ یا ماں بننے سے قاصر ہے تو کیا اس سے اتنی ہی محبت کرتے رہیں گے جتنی اس کے باپ یا ماں بننے کی صورت میں کرتے۔

5- کیا آپ ایک گھر اور ایک خاندان بنانا چاہتے ہیں؟

6- کیا آپ گھر بسانے اور شادی کرنے کے لئے اپنا ذاتی آرام اور چین قربان کر سکتے ہیں؟

7- کیا آپ اپنے شریک زندگی کے سکھ، آرام، صحت، پسند اور تمناؤں کو اتنی ہی اہمیت دیتے ہیں جتنی اہمیت آپ اپنے آرام پسند اور تمناؤں کو دیتے ہیں؟

8- کیا آپ اپنے جیون ساتھی کے مل جانے کو خوش بختی کی علامت سمجھتے ہیں؟

9- کیا آپ اپنے شریک حیات کی خاطر قربانی دینا اور تکلیف برداشت کرنا گوارہ کرنے کو تیار ہیں؟

10- کوئی تیسرا خوبصورت شخص عورت یا مرد آپ میاں بیوی کی زندگی میں رکاوٹ بنتا جا رہا ہے کیا آپ اس تیسرے شخص کو متحد ہو کر اپنی ازدواجی زندگی سے دور رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں؟

11- کیا آپ شادی کی خاطر اپنے مستقبل اور اپنی امنگوں کو اکٹھا داؤ پر لگا سکتے ہیں؟

12- کیا ازدواجی زندگی کا سکھ آپ کے لئے یا دوستوں کے ساتھ گپ شپ اڑانے کی نسبت زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

13- کیا آپ اپنے شریک زندگی کے ساتھ نرمی اور حلیمی کا سلوک روا رکھتے ہیں؟

14- کیا آپ کو بناوٹی پن (مصنوعیت) سے نفرت ہے؟

15- کیا آپ اپنے جیون ساتھی کو ہمیشہ اپنے خیالات کے مطابق ہی چلاتے رہتے ہیں یا اسے تھوڑی بہت آزادی بھی دیتے ہیں تاکہ وہ بھی اپنی مرضی کے مطابق کچھ کر سکے؟

16- کیا آپ اپنے شریک حیات کو ذرا بھی تکلیف نہیں پہنچنے دیتے؟

17- کیا آپ کا مزاج فراخدلانہ اور جذبہ ہمدردی سے بھرا ہوتا ہے۔ آپ اپنے جیون ساتھی کی تعریف بھی کرتے رہتے ہیں۔

18- کیا آپ کو پورا یقین ہے کہ آپ کے شریک حیات کے رشتہ دار بھی آپ کے خیر خواہ ہیں؟

19- کیا آپ بحث مباحثہ کرتے ہوئے خوشی خوشی اپنے شریک زندگی سے ہار جاتے ہیں؟

20- کیا آپ کو اپنے زندگی کے ساتھی پر ناز ہے اور کیا آپ دوسروں کے سامنے اس کی تعریف بھی کرتے رہتے ہیں؟

اپنے ہر ہاں والے جواب کے پانچ نمبر فی جواب کے حساب سے مجموعہ نکالیں۔ آپ کا نتیجہ

حسب ذیل ہے۔ اگر آپ نے کل نمبر ستر سے زیادہ حاصل کئے ہیں تو آپ کی ازدواجی زندگی بہت ہی خوشگوار ہے جس میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں ہے۔ اگر آپ نے کل ساٹھ اور ستر کے درمیان نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو بھی آپ کی شادی شدہ زندگی کو تسلی بخش قرار دیا جاسکتا ہے۔ اور اگر آپ نے ساٹھ سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی ازدواجی زندگی کوئی اچھی ثابت نہیں ہو رہی ہے آپ چاہے عورت ہیں یا مرد اپنی طرف سے کوشش کر کے اسے خوشگوار اور بے مثال بنانے کی کوشش جاری رکھیں اور خصوصاً ان سوالات پر زیادہ توجہ دیں۔ جن کا جواب آپ نے نہیں میں دیا ہے جب آپ بار بار ان سوالات کو پڑھیں گے تو آپ کو خود بخود اپنی خامیاں معلوم ہو جائیں گی۔ انہیں دور کر کے اپنی شادی شدہ زندگی کو آپ بھی خوشگوار بنا سکتے ہیں کیونکہ شادی ایک ایسا رشتہ ہے جس میں کچھ لینے کی بجائے دینا پڑتا ہے۔ میں ان غیر شادی شدہ دوستوں کو مشورہ دوں گا۔ کہ جب تک وہ مندرجہ بالا کسوٹی پر پورے نہیں اترتے اس وقت تک اپنی شادی کا پروگرام ملتوی رکھیں۔ تاکہ انہیں شادی کے بعد پریشان نہ ہونا پڑے۔

آپ کی شادی شدہ زندگی کتنی خوشگوار ہے؟

اس بات کی آج تک کسی نے گارنٹی نہیں دی ہے۔ کہ کسی کی ہونے والی شادی خوشگوار ہوگی۔ کیونکہ اس بات کا سب سے زیادہ انحصار فریقین یعنی میں، بیوی پر ہوتا ہے شادی کو خوشگوار اور ناخوشگوار بنانے میں بعض اوقات میاں بیوی کے قریبی رشتہ داروں کا بھی ہاتھ ہوتا ہے۔ اسی بات کی جانچ کرنے کے لئے کہ آپ کی ازدواجی زندگی کتنی خوشگوار ہے ماہرین نے ایک کسوٹی تیار کی ہے۔ آپ اس کسوٹی سے گزر کر ہی اپنی شادی کے متعلق ہی کچھ جان سکتے ہیں۔

آیئے اس کسوٹی کا جائزہ لیں اور اس میں خود کو بھی پرکھیں۔

1- کیا آپ دونوں کا اس بات پر اتفاق ہے۔ کنبہ کتنا بڑا ہو۔ اور کنبے کا انتظام کس طرح کرنا چاہئے؟

2- کیا دونوں میاں اور بیوی کا چند باتوں پر اتفاق ہے؟

3- اگر آپ کو ایک دوسرے پر بھروسہ ہے۔ تو کیا آپ شک اور حسد کو دور کر کے ایک دوسرے کے نیک چال چلن پر مکمل بھروشہ کرتے ہیں؟

4- کیا آپ کو ایک دوسرے سے سچی محبت ہے۔ یا صرف سہاگ رات کی رنگینیوں اور شادی کی شان شوکت کی خاطر تو محبت نہیں کرتے؟

5- کیا آپ آپس میں عین قدرتی برتاؤ کرتے ہیں۔ کیا آپ کو برتاؤ کرتے وقت بناوٹ کا سہارا تو نہیں لینا پڑتا۔ کیا آپ روزمرہ زندگی میں موقع کی مناسبت سے لباس زیب تن کرتے ہیں؟

6- کیا آپ مذہبی اور سیاسی امور میں فراخدل ہیں؟ اور کیا آپ ان میں سے کسی ایک سے متعلق مسئلہ پر مدلل گفتگو کر سکتے ہیں؟ اور متفق نہ ہونے کی صورت میں کیا آپ مل جل کر رہ سکتے ہیں؟

7- کیا آپ جنسیات پر صاف مگر ہمدردانہ طور سے بات کرتے ہیں۔ اور اگر آپ ایک دوسرے سے محض جسمانی محبت کرتے ہیں تو کیا آپ کو اس طرح کو محبت کا انجام بھی معلوم ہے؟

8- اگر آپ شادی کے بعد ایک دوسرے کی آزادی میں یقین رکھتے ہیں تو کیا فراخدل بننے کو بھی تیار ہیں؟

9- اگر میاں یا بیوی کے والدین غریب ہیں یا ایک دوسرے سے مالی طور پر کافی کمزور ہیں تو کیا آپ ایک دوسرے سے فراخدلی سے پیش آتے ہیں؟ اور کیا ایک دوسرے کے رشتہ داروں سے بھی برابری کا سلوک کرتے ہیں یا دل میں کسی قسم کا کوئی فرق رکھتے ہیں۔

10- کیا آپ ایک دوسرے کی آزادی برقرار رکھتے ہوئے اپنی اپنی شخصیت کو ترقی دے سکتے ہیں؟

11- اگر خاوند یا بیوی کے ساس سسر کا مزاج خراب ہو تو کیا آپ دونوں اپنے ماں باپ یا ساس سسر کی پرواہ کئے بغیر اپنی ازدواجی زندگی کو خوشحال رکھ سکتے ہیں؟

12- اگر شادی کے بعد آپ دونوں کو ایک دوسرے سے الگ ہو کر رہنے کی مجبوری آپڑے تو کیا آپ خوش رہتے ہوئے وقت گزار سکتے ہیں یا نہیں آپ اپنے طور پر اس دوری کو ختم کرنے کی جدوجہد کرتے رہیں مگر اپنے ساتھی کو تو اس کا پتہ نہ لگنے دیں گے؟ یا

13- کیا آپ نے اپنی زندگی کا کوئی خاکہ مرتب کر رکھا ہے یا نہیں کہیں ایسا تو نہیں کہ ایک کو اسلامی طرز زندگی عزیز ہے۔ جبکہ دوسرے کو خالصتاً انگریزی یا ایک کو شہری زندگی زیادہ عزیز ہے۔ اور دوسرے کو دیہاتی ماحول پسند ہے؟

14- خدانخواستہ جب آپ دونوں میں سے کسی کو تکلیف آجائے تو کیا آپ ایک دوسرے کے

اور زیادہ نزدیک آجاتے ہیں یا دور ہی رہتے ہیں کہیں اس مصیبت کے مشکل وقت میں ایک دوسرے کو مورد الزام ٹھہرا کر بے زار ہو جاتے ہیں؟

15- جوں جوں آپ کی شادی پرانی ہوتی جائے۔ آپ کی محبت تیز ہوتی جاتی ہے یا کہ کمی طرف رجحان ہے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی ایک دوسرے کی کشش بھی کم ہوتی جا رہی ہے؟

16- کیا شوہر باہر کے کام کاج میں او. بیوی گھریلو کام کاج میں کامیابی سے گزارا کر رہے ہیں۔ اور کیا آپ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی بھی کرتے ہیں؟

17- شادی کے موقع پر یا اس کے بعد آپ پر کوئی دباؤ تو نہیں پڑ رہا ہے۔ جس کی وجہ سے آپ نے شادی کی ہو یا شادی کرنا چاہتے ہوں؟

18- کیا آپ دونوں کی ایک ہی خواہش ہے۔ کہ آپ کی شادی کے بعد کی زندگی سکھی ہو خوشحال ہو۔ کیا آپ ایک دوسرے کو زیادہ سے زیادہ جاننے اور سمجھنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟

19- کیا آپ ایک دوسرے کی عجیب و غریب عادات پر اور پسند پر خوشی خوشی ہنستے رہتے ہیں۔ یا ایسی ہنسی ہنسنے پر ایک فریق ناراض تو نہیں ہوتا۔

اگر مندرجہ بالا سوالات کے جوابات آپ کی تسلی کے مطابق ہوں تو آپ بلا خوف یہ سمجھ لیں کہ اگر آپ کی زندگی (شادی شدہ) خوشگوار اور سکھی ہے۔ اور آپ میں شائد کبھی جدائی نہ ہو پائے گی۔ اگر کہیں کس سوال میں آپ کو کچھ مشکل پیش آئی ہو۔ تو خود کوشش کر کے اس مشکل کو دور کریں۔ تاکہ آپ کی ازدواجی زندگی خوشحال اور خوشگوار بن جائے۔

کہیں آپ دونوں (میاں اور بیوی) خود عرض تو نہیں

آج دنیا بھر میں ایسی ہوا چل رہی ہے۔ کہ ہر کوئی دوسرے کو خود عرض کہتا رہتا ہے اور وہ یہ بھی کہہ دیتا ہے کہ خود غرضی بہت ہی بڑی عادت ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ تھوڑی بہت خود غرضی تو ہر انسان میں ضرور پائی جاتی ہے۔ اور یہ بات ہر قسم کے شکوک سے بالاتر ہے ماہر لوگوں نے کچھ ایسے سوالات ترتیب دیئے ہیں۔ جو میاں اور بیوی کے لئے الگ الگ ہیں مگر میاں اور بیوی کو ایک ہی جگہ بیٹھ کر اور خوب سوچ سمجھ کر ان کے جواب [illegible] یہ پتہ چل سکے۔ کہ دونوں میں سے کون خود عرض ہے۔ میں نے ساتھ بیٹھ کر جواب [illegible] اس لئے دیا ہے کہ دونوں کو اپنی اپنی کمزوریوں اور خامیوں کا پتہ چل سکے۔ تاکہ وہ مل

کر ان کو دور کرنے کی تگ و دو کر سکیں۔

(پہلے خاوندوں کے لئے)

1- کیا آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کی بیوی ہمیشہ آپ کی پسند کا لباس زیب تن کرے؟

2- جن جگہوں کاموں اور باتوں میں آپ کی اہلیہ دلچسپی نہیں رکھتی کیا آپ ان جگہوں کاموں اور باتوں میں زبردستی گھسیٹ کر اپنے ساتھ لے جاتے ہیں؟

3- اگر آپ کے گھر میں کوئی شخص آپ کی باتوں کی مخالفت کرتا ہے تو کیا آپ اس کی مخالفت کو برداشت کر لیتے ہیں۔

4- کیا آپ گھر کے کام کاج کو حقیر خیال کرتے ہیں؟

5- جب آپ کوئی کام کر رہے ہوتے ہیں تو کیا یہ چاہتے ہیں۔ کہ کوئی چھپ چھپ کر آپ کی باتیں سنتا رہے؟

6- کیا آپ اپنی شریک حیات اور گھر کی دیگر خواتین کو جو کوئی مزدوری یا کمائی کام نہیں کرتیں۔ اپنے لئے ایک فضول بوجھ سمجھتے ہیں اور ہر وقت یہی ذکر کرتے رہتے ہیں کہ یہ سب پڑی پڑی مفت کی روٹیاں توڑتی رہتی ہیں؟

7- کیا آپ گھر کے بجٹ پر بہت زیادہ کنٹرول رکھتے ہیں یہاں تک کہ بعض ضروری مدوں میں بھی کانٹ چھانٹ کر ڈالتے ہیں؟

8- کیا آپ بیوی کے لئے اس وقت بھی نئی پوشاک نہیں خریدتے جب روپیہ پیسہ بھی آپ کے پاس موجود ہوتا ہے؟

9- کیا آپ اپنی بیوی کی سہیلیوں اور دیگر جان پہچان والوں کو بے وقوف اور کم عقل سمجھتے ہیں؟

10- آپ کی بیوی کو بناوٹ بجاوٹ کا شوق ہے اور جب وہ ایسا کرتی ہے تو کیا آپ کو اس کے شوق سے نفرت ہو جاتی ہے

(بیویوں کے لئے)

1- جب آپ کے شوہر آپ کے خیالات کے مطابق سوچنے لگتے ہیں تو کیا آپ خوش ہو جاتی

ہیں؟

2- جب آپ کے میاں ٹی وی پر خبریں سن رہے ہوتے ہیں تو آپ جھنجلا اٹھتی ہیں اور سارا خبرنامہ خود اپنی زبان سے انہیں سنا ڈالتی ہیں؟

3- آپ کو سگریٹ سے نفرت ہے کیا آپ اپنے خاوند کو بار بار تمباکو نوشی سے منع کرتی رہتی ہیں؟

4- آپ کے خاوند کئی دنوں سے اپنی پسند کی کوئی چیز خریدنے کا عندیہ ظاہر کرتا ہے تو کیا آپ ان سے یہ کہہ دیتی ہیں کہ وہ اس روپیہ کو کسی دوسرے اچھے اور مفید کام میں خرچ کریں؟

5- کیا آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ کا شوہر گھر کے کام کاج میں آپ کی مدد کیا کرے حتیٰ کہ وہ آپ کے ساتھ چائے اور کھانے کے برتن بھی مل کر صاف کرے؟

6- کیا آپ اپنے میاں کے دوستوں سے تنگ آجاتی ہیں اور ان سب کو احمق خیال کرتی ہیں؟

7- کیا آپ کے شوہر نے کبھی یہ کہا ہے کہ ان کے ارادے ذرا اور بلند ہوتے تو وہ تو اور زیادہ روپیہ کما سکتے تھے؟

8- جب آپ کوئی نیا کپڑا خریدنا چاہتی ہیں تو کیا اپنے شوہر کو یہ کہہ دیتی ہیں کہ ان کے پاس ابھی کافی کپڑے ہیں؟

9- کیا آپ ناراض ہو کر کوئی ایسا کام بھی کرتی ہیں جسے آپ کے میاں پسند نہ کرتے ہوں

10- آپ کے خاوند کسی ایسے کھیل کو دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ جو آپ کو پسند نہیں ہے کیا آپ ان کی تجویز کی مخالفت کرتی ہیں؟

اگر دونوں میاں بیوی پندرہ سے زائد سوالوں کا جواب ہاں میں دیتے ہیں تو وہ بہت زیادہ خود غرض اور مطلبی قسم کا جوڑا ہے۔ اب یہ دیکھنا ہے کہ کون زیادہ خود غرض ہے اگر میاں نے زیادہ سوالوں کا جواب ہاں میں دیا ہے تو وہ زیادہ خود غرض ہے۔

جس اور جوڑے نے دس سے پندرہ سوالوں کا جواب ہاں میں دیا ہو تو اتنا کہا جا سکتا ہے کہ وہ ایک دوسرے کی کمزوریوں اور خامیوں سے آگاہ ہیں۔ وہ اپنے مزاج میں تھوڑی بہت اصلاح کر کے اپنی ازدواجی زندگی کو بہت زیادہ سکھی بنا سکتے ہیں۔

جس جوڑے نے صرف پانچ سے دس سوالوں کے مشترکہ جوابات ہاں میں دیئے ہیں۔ وہ [illegible] درجہ کے میاں بیوی ہیں۔ لیکن جس خاوند یا بیوی نے زیادہ جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ وہ اپنی

اصلاح کر کے ایک دوسرے کا سچا ساتھی بن سکتے ہیں۔ اگر کسی جوڑے نے صرف پانچ جواب ہاں میں دیئے ہیں۔ تو سچی بات یہ ہے کہ وہ یا تو جھوٹ بول رہے ہیں۔ یا پھر وہ ایک دوسرے کے بہت زیادہ جذبہ ایثار سے کام لے رہے ہیں۔ اپنی اصلاح کر کے ایک دوسرے کے لئے اعلیٰ معیار قائم کریں۔

آپ کا گھر کیسا ہے؟

حسب ذیل سوالات اپنے اوپر آزمایئے اور دیکھئے کہ آپ کو اپنے گھر کے متعلق معلوم ہو جائے گا۔ کہ آپ کا گھر کیسا ہے کیا اس گھر میں آپ آرام و راحت حاصل ہوتی ہے کیا اس میں موجود سامان آرائش و زیبائش سے آپ کے ذوق کی تسکین ہوتی ہے یا اس میں ابھی کوئی کمی ہے اگر آپ کو کوئی کمی محسوس ہو تو آپ اپنی کوششوں سے اسے پورا کر سکتے ہیں۔

1- جب کبھی آپ گھر سے دور چلے جاتے ہیں تو کیا گھر لوٹنے کے لئے بے قرار رہتے ہیں؟

2- کیا مہمان آپ کے گھر میں رہنے سے آرام و سہولت حاصل کرتے ہیں؟

3- کیا آپ اپنے تمام ذرائع سے گھر کو ہر طرح بھرپور اور بااختیار بنانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں؟

4- کیا آپ اپنے دوست احباب کو گھر بلا کر فخر محسوس کرتے ہیں؟

5- کیا آپ کو یقین ہوتا ہے کہ جب آپ گھر لوٹیں گے تو آپ کا بھرپور استقبال کیا جائے گا؟

6- کیا آپ کے گھر میں بچوں کی پسند ناپسند کا خیال رکھتے ہوئے شوق کو بڑھا دیا جاتا ہے۔ گو اس سے گھر کے ماحول میں تھوڑی بہت گڑبڑ بھی پیدا ہو جاتی ہے؟

7- کیا آپ کا خیال ہے کہ گھر کے ماحول میں کافی زیادہ رونق اور مٹھاس ہے؟

8- اگر آپ اسی شہر میں کام کرتے ہیں جہاں آپ کا گھر ہے تو کیا اپنی فرصت کا وقت زیادہ تر گھر پر گزارتے ہیں۔

9- کیا کسی تفریح میں گھر کے تمام افراد برابر شریک ہو کر یکساں طور پر لطف اندوز ہوتے ہیں؟

10- کیا آپ کا گھر صاف ستھرا اور خوش وضع ہے؟ جب آپ اس میں داخل ہوتے ہیں تو کیا آپ کو اظہار مسرت ہوتا ہے؟

11- جو سکھ اور خیال آپ کی اہلیہ آپ کو دیتی ہے۔ کیا آپ اس کے بدلے اس کے کاموں میں اس کی مدد کرتے ہیں؟

12- گھر میں ایک دوسرے کو آرام پہنچانے کے لئے کیا آپ خود تکلیف برداشت کرلیتے ہیں؟

13- کیا آپ اپنے بیوی بچوں کے ساتھ رہ کر ایک سہانی شام سے لطف اندوز ہو سکے ہیں؟

14- کیا آپ الجھانے والے سوالات کو باتوں سے سلجھا کر ماحول کو میٹھا اور مزے دار بنانے کی صلاحیت رکھتے ہیں؟

15- جہاں تک دوسرے لوگوں کے برتاؤ کا تعلق ہے- کیا آپ گھر میں ایک دوسرے کے لئے باوفا رہتے ہیں؟

16- بیوی کو صرف گھریلو نوکرانی سمجھنے کے خیال سے بچنے کے لئے کیا آپ کام کاج میں اس کی مدد کرتے ہیں-

ہر سوال کا جواب ہاں یا نہیں میں دیں ہر ہاں کے پانچ نمبر ہیں اگر آپ نے کل ساٹھ سے پچھتر نمبر حاصل کئے ہیں- تو آپ کے گھر کو بہت اچھا مانا جاسکتا ہے اگر آپ نے چالیس تا پچپن نمبر حاصل کئے ہیں تو بھی آپ کے گھر کا ماحول کافی تسلی بخش اور آرام دہ ہے- لیکن اگر آپ نے چالیس سے کم نمبر حاصل کئے ہیں- تو آپ کے گھر کے ماحول کو جیسا ہونا چاہئے- ویسا نہیں ہے کوشش کریں- کہ گھر کا ماحول خوشگوار ہو جائے-

حقیقت میں آپ کس حد تک سکھی ہیں؟

اس بھری دنیا میں ہر امیر غریب، کسان مزدور، کارخانہ دار، ملازم، افسر ماتحت سب کی ایک ہی خواہش ہوتی ہے- کہ وہ سکھی زندگی بسر کرے دنیا میں سکھ مال دولت سے حاصل نہیں ہوتا- بلکہ سکھ کا تعلق گھر کے ماحول سے ہوتا ہے- یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دنیا میں ہر کسی کو سکھ نصیب نہیں ہوتا جبکہ سکھ کا بیج ہم سب میں موجود ہوتا ہے- جو لوگ اس بیج کو کھاد اور پانی ہر وقت دیتے رہتے ہیں- وہ اس کا پھل بھی کھاتے ہیں- اور جو لوگ اس کی طرف دھیان نہیں دیتے- ان کا پودا پھوٹنے کے بعد خشک ہو جاتا ہے اور اس کے ثمر سے محروم رہ جاتے ہیں-

ذیل میں دیئے گئے سوالنامے کے چار مختلف حصے ہیں- ہر سوال کا جواب ہاں یا نہیں مطلوب ہے- لیکن اس کی ایک شرط یہ بھی ہے- کہ ہر سوال کا جواب صرف بیس سیکنڈ میں مل جانا چاہئے اور اس سوالنامے کا اطلاق مردوں اور عورتوں دونوں پر ہوتا ہے-

(الف)

1- کیا آپ چاہتے ہیں کہ گھر کے ہیڈ ممبر کے گھر واپس پہنچنے سے پہلے سارے بچے سو جایا

کریں؟

2- کیا آپ صاحب اولاد ہیں؟

3- کیا آپ کی اپنے شوہر یا اپنی بیوی کے عزیزوں، رشتہ داروں سے ان بن رہتیم ہے؟

4- جب آپ کی ساس آپ کے گھر کے معاملات میں دخل دیتی ہے- تو کیا اس کا ایسا کرنا آپ کو چبھتا ہے؟

5- آپ کی گھریلو زندگی آپ کے والدین کی گھریلو زندگی سے کم سکھی اور کم خوشحال ہے؟

6- کیا آپ اپنے گھر کے جھگڑوں سے متعلق باتیں اپنے ماں باپ کو بتانا پسند کرتے ہیں؟

(ب)

1- کیا کافی عرصہ سے آپ نے ایک دوسرے کی تعریف نہیں کی ہے؟

2- کیا آپ کو کبھی کبھی یہ خیال آتا ہے کہ اگر آپ کے جیون ساتھی کی عمر ذرا کم ہوتی تو آپ کی ازدواجی زندگی اور زیادہ دلچسپ ہو جاتی؟

3- کیا شادی کے پہلے تین مہینوں میں ہی آپ اپنی ازدواجی زندگی سے مایوس ہونے لگ تھے؟

4- کیا آپ نے اس بات کو محسوس کیا ہو کہ آپ کی گھریلو زندگی میں جسمانی پیار و محبت کو ضرورت سے زیادہ جگہ مل رہی ہے-

5- کیا کپڑوں وغیرہ کی خریداری کے لئے عورتوں کو اپنے خاوندوں کے ساتھ جانا چاہئے؟

6- کیا آپ نے محسوس کیا ہوے کہ آپ کا جیون ساتھی اکثر چہل بازی سونے کہ وقت کرتا ہے جبکہ آپ نیند کرنا پسند کرتے ہیں- اسی لئے اس وقت آپ کو اس کی ایسی باتیں کچھ زیادہ اچھی نہیں لگتیں-

(ج)

1- بیوی جو روپیہ پیسہ خرچ کرتی ہے- کیا اس کا مکمل حساب خاوند کو دینا چاہئے؟ کیا آپ کو اس سے اتفاق ہے

2- کیا یہ ممکن ہے کہ شوہر اپنی آمدنی بیوی سے چھپا سکتا ہے؟

3- کیا آپ دونوں (شوہر اور بیوی) روپے کی باتیں کرتے رہتے ہیں؟ اور کیا آپ کی گفتگو کا اصل موضوع بھی یہی روپیہ پیسہ ہی ہوتا ہے؟

4- کیا آپ اپنی بیوی کو کچھ رقم خرچ کردینے پر طعن و تشنیع کرتے رہتے ہیں؟ کہ اس کا بیکار کی

خریداری کی وجہ سے اب ضروری خرچ پورے کرنا مشکل ہو رہا ہے؟

5- کیا آپ اس بات کے حق میں ہیں کہ بیوی کے پاس مرضی سے خرچ کرنے کے لئے کچھ رقم ہونی چاہئے؟

6- جب کچھ رقم آپ دونوں ذاتی عیش و آرام کے لئے خرچ کر دیتے ہیں۔ تو کیا آپ اس کا دکھ اور ملال ہوتا ہے۔

(د)

1- کیا آپ کو گھر سے باہر کھاتے پیتے رہنے میں زیادہ لطف اور مزا ملتا ہے؟

2- کیا دوسروں سے گفتگو کرنا آپ کو اپنے جیون ساتھی سے باتیں کرنے سے زیادہ آسان معلوم ہوتا ہے۔

3- کیا آپ کو شام کا وقت گھر سے باہر گزارنا پسند آتا ہے؟

4- کیا آپ یہ تسلیم کرتے ہیں کہ کام کاج کرنے میں شوہر کو کتنی مشکلات پیش آتی ہیں۔ لیکن عورتیں اس بات کو نہیں سمجھتی ہیں؟

5- کیا آپ نے کبھی اس بات کو محسوس کیا ہے۔ کہ آپ کی شادی شدہ زندگی کا عرصہ جوں جوں بڑھتا جاتا ہے؟ آپ کے ساتھ آپ کے جیون ساتھی کے برتاؤ میں بھی فرق آتا جا رہا ہے؟

6- کیا بیوی کو شوہر کی ہر بات کی تائید کرنا چاہئے اور کسی بات کی مخالفت نہیں کرنی چاہئے؟

مندرجہ بالا سوالنامہ مشہور سائیکالوجسٹ نے بڑی محنت کے بعد تیار کیا ہے۔ اور اس میں تقریباً ہر ممکن بات جو اس موضوع سے کسی نہ کسی صورت تعلق رکھتی ہے کو شامل کیا گیا ہے آپ ان کو غور سے پڑھیں اور اپنے جواب خوب سوچ سمجھ کر ہاں یا نہیں میں دیں

نتیجہ: جن سوالوں کے جواب آپ نے نہیں میں دیئے ہیں ہر سوال پر آپ کو دس نمبر ملے ہیں۔ اگر آپ نے کل نمبر 120 اور 160 کے درمیان دیئے ہیں۔ تو یقین سے کہا جا سکتا ہے۔ کہ آپ کی ازدواجی زندگی بہت سکھی ہے۔ اگر آپ نے 100 نمبر ہی حاصل کئے ہیں تو بھی کہا جا سکتا ہے کہ آپ کی گھریلو زندگی مناسب حد تک خوشگوار ہے۔ اور اگر آپ نے اپنی اصلاح نہ کی تو ممکن ہے کبھی کوئی زوردار جھگڑا بھی کھڑا ہو سکتا ہے۔ جبکہ 120 اور 160 ایسے کسی خطرے کا ڈر نہیں ہوتا۔ اگر آپ نے کل نمبر 100 سے بھی کم حاصل کئے ہیں تو میں کہہ سکتا ہوں کہ آپ کی زندگی کسی بھی معمولی سی بات کی وجہ سے حش جہنم زار بھی ہو سکتی ہے ایسے جوڑوں کو یہی مشورہ دیا جا سکتا ہے۔

کہ وہ اپنے اندر بہت زیادہ اصلاح کریں۔ تاکہ سکھی زندگی گزار سکیں۔ اب یہ آپ دونوں پر منحصر ہے کہ آپ دونوں اپنی خوش مزاجی اور زندہ دلی سے دوسروں کا کس حد تک خیال رکھ سکتے ہیں کیونکہ جب تک آپ دوسروں کا خیال نہ رکھیں گے۔ دوسرے بھی آپ کے دکھ سکھ کے لئے کچھ نہ سوچ سکیں گے۔

پانچواں باب

(ب) (صرف شادی شدہ خواتین کے لئے)

ایک بیوی کی حیثیت سے آپ کتنی ہیں؟

دنیا میں زندگی بسر کرنے کے لئے ہر فرد خواہ وہ مرد ہو یا عورت شادی کرنا ہی پڑتی ہے مذہب اسلام میں تو شادی کرنا فرض قرار دیا گیا ہے۔ لیکن ان میں کتنی ہی شادیوں کا انجام اچھا نہیں نکلتا جبکہ کچھ اس حد تک کامیاب رہتی ہیں۔ کہ دنیا والے دوسروں کو شادی کی ترغیب دینے کے لئے اس شادی کو بطور مثال پیش کرتے ہیں۔ جہاں تک شادی کی کامیابی اور ناکامی کا انحصار ہے۔ تو ماہرین کہتے ہیں کہ یہ سارا دارومدار عورت پر منحصر ہے۔ یعنی اگر عورت چاہے تو ایک برے سے برے مرد کے ساتھ بھی اچھا نباہ کر کے شادی کو کامیابی سے ہمکنار کر سکتی ہے۔ اور اگر عورت نہ چاہے تو ایک شریف النفس خوب صورت اور مالدار شخص سے بھی لڑ جھگڑ کر شادی کو ناکام کرنے میں بڑا کردار ادا کرتی ہے اسی لئے تو بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا گیا ہے کہ ہم نے شادی کر کے بہت بڑی غلطی کی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ میری بہت سی بہنوں کو میری مندرجہ بالا رائے سے اختلاف ہو۔ اور اس کی دلیل میں یہ پیش کریں۔ کہ شوہروں کی ناکامی کے وہ خود ذمہ دار ہوتے ہیں اگر وہ اپنی بیویوں کے ساتھ اچھا سلوک کریں تو شادی کو کامیاب بنا سکتے ہیں بیویاں تو اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں اور عزیز رشتہ داروں کو چھوڑ کر آ جاتی ہے۔ اور اگر اس کو خاوند کے گھر میں بھی سکھ نصیب نہ ہو تو وہ کیا کرے اور کہاں جائے میں اس حقیقت سے بھی انکاری نہیں ہوں۔ مگر یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ شوہروں کی ناکامی کی ذمہ داری بیویوں پر اور بیویوں کی ناکامی اور کامیابی کی ذمہ داری ان کے خاوندوں پر ہوتی ہے۔ میں اپنی سمجھ دار بہنوں کو یہ بھی بتانا ضروری سمجھتا ہوں کہ ماں باپ کے گھر تو چند برس زندگی گزارتی ہیں جبکہ انہیں اپنی باقی ماندہ زندگی اپنے نئے گھر نئے رشتہ داروں میں بسر کرنا پڑتی ہے۔ اگر ان کے شوہروں میں کوئی خامی انہیں نظر آتی ہے۔ تو وہ اپنے طور پر اسے دور

کرنے میں مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اور کوئی وجہ نہیں کہ بیوی کی خواہشات کا کوئی شوہر احترام نہ کرے۔ اگر کوئی شوہر کسی سماجی سیاسی تقریب میں موقع کی مناسبت سے تقریر کر کے داد و تحسین حاصل کرتا ہے۔ تو اس میں بھی بیوی کا نصف حصہ ضرور ہوتا ہے۔ اور اگر شوہر کسی معاملہ میں ناکام ہو جاتا ہے۔ تو بیویوں کو کھلے دل سے اس ناکامی میں خود کو بھی حصہ دار تسلیم کر لینا چاہئے۔ ایسا ہرگز نہ کیا جائے کہ شوہر کے اچھے کام کی ذمہ داری تو بیوی اپنے ذمہ لے لے اور برے کاموں میں شوہر کو اکیلا ہی ذمہ دار ٹھہرائے جب آپ کامیابی کا سہرا اپنے سر باندھ لیتی ہیں تو ناکامی کی سیاہی کا داغ بھی اپنے اوپر لگنے دیا کریں اور پھر اس داغ کو بھی تو آپ نے خود ہی دھونا ہوتا ہے اس طرح آپ کے اندر احساس ذمہ داری اور زیادہ بڑھے گا۔ اور آپ پہلے سے زیادہ جذبہ اور ہمت سے کام لیتے ہوئے اپنے شوہر نامدار کی خامیوں اور کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کریں گی۔ اسی طرح اگر بیوی اچھی عادات کی مالک ہو۔ تو اس کی اچھی عادتیں خود بخود اس کے خاوند میں منتقل ہو جاتی ہیں اور بیوی کی کامیابی اس کے شوہر کی کامیابی کا سبب بن جاتی ہے اس بات کو جاننے کے لئے کہ آپ خود یا آپ کے شوہر شادی کے معاملہ میں کس حد تک کامیاب ہیں تو نیچے دیئے گئے سوالوں کو غور سے پڑھیں اور مکمل دیانتداری سے کام لیتے ہوئے ان کے جواب ہاں یا نہیں میں دیں۔

1- کیا آپ کو اپنے شوہر کے جنم دن اور اپنی شادی کی تاریخیں یاد رہتی ہیں؟ اور کیا آپ کے شوہر بھی ان تاریخوں کو اپنے ذہن میں رکھتے ہیں؟

2- کیا آپ کے شوہر نے آپ کو دوستوں اور سہیلیوں کے انتخاب میں آزادی دے رکھی ہے؟

3- کیا بوقت ضرورت آپ کے شوہر خود کھانا پکا سکتے ہیں اپنا بستر لگا سکتے ہیں یا کپڑوں پر ٹانکا اور بٹن لگا سکتے ہیں؟

4- آپ کے والدین، رشتہ داروں، بہن بھائیوں کے متعلق آپ کے شوہر اچھی رائے رکھتے ہیں؟ اور جب وہ آپ کے گھر آتے جاتے ہیں۔ تو کیا آپ دونوں کو خوشی ہوتی ہے؟

5- کیا آپ کو یقین ہے۔ کہ جب آپ گھر سے باہر ہوتی ہیں۔ تو وہ کسی غیر لڑکی سے زیادہ میل جول نہیں رکھتے؟

6- کیا آپ یہ بات وثوق سے کہہ سکتی ہیں۔ کہ انہیں باغبانی اور کھیلوں کا اتنا زیادہ شوق نہیں کہ ان میں کھوئے رہنے سے وہ آپ کو بھلا دیں؟

7- جب وہ اپنے کپڑے خریدتے ہیں تو کیا وہ آپ سے مشورہ کرتے ہیں اور آپ کی رائے کی اہمیت دیتے ہیں؟

8- کیا آپ کے شوہر کبھی کبھی آپ کو آپ کی خواہش کے مطابق فرصت کا وقت گزارنے کی اجازت دے دیتے ہیں؟

9- کیا وہ اس بات کا خیال رکھتے ہیں کہ آپ کو اپنی زندگی کا کوئی واقعہ یا کوئی تجربہ ایک ہی دفعہ سنائیں کہیں ایسا نہ ہو کہ بار بار ایک ہی بات سنتے رہنے سے اکتانہ جائیں؟

10- جب کبھی ان کے دفتر یا کاروبار میں کوئی گڑبڑ ہو جائے تو وہ اس کا تذکرہ گھر آ کر کرتے ہیں کیونکہ انہیں آپ پر مکمل بھروسہ ہوتا ہے

11-

(نوٹ) ذیل کا جواب نہیں میں دیں

1- کیا وہ آپ کو مطلع کئے بغیر وقت بے وقت دوستوں اور مہمانوں کو گھر لے کر آ جاتے ہیں اور آپ سے یہ توقع رکھتے ہیں۔ کہ آپ ان کے کھانے پینے کا انتظام خوشی خوشی کریں؟

2- کیا وہ ہر وقت یہ کہتے رہتے ہیں کہ پرانے وقتوں میں عورتوں کو قید رکھنا بالکل ٹھیک تھا؟

3- جب کبھی آپ ان کے کسی اصول کو تسلیم نہ کریں تو کیا وہ بحث کر کے زبردستی اپنی بات منوا لیتے ہیں؟

4- کیا گھر کے کاموں میں آپ کی مدد کرنا اپنی توہین سمجھتے ہیں؟

5- کیا گھر کے کام کاج کرنے اور کھانا پکانے میں آپ کا مقابلہ اپنی والدہ سے کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ آپ ابھی ان سے بہت پیچھے ہیں۔

6- کیا چائے ناشتہ کے وقت آپ کے شریک حیات خاموش بیٹھ کر انتظار کرتے ہیں یا کوئی اخبار پڑھتے رہے ہیں۔

7- کیا وہ لطف اندوز ہونے کے لئے کبھی کبھی ایسا مذاق بھی کر جاتے ہیں جو آپ کو اچھا نہیں لگتا؟

8- اگر اتفاق سے کوئی ایسا افسوسناک واقعہ گھر میں رونما ہو جائے تو کیا وہ یہ بات جتلاتے رہتے ہیں۔ کہ ایسے افسوسناک واقعات صرف آپ ہی کے گھر واقع ہوتے رہتے ہیں جبکہ اوروں کے ہاں ایسے واقعات نہیں ہوئے۔

9 کیا وہ کبھی اس بات پر افسوس کا اظہار کرتے ہیں کہ آپ سے شادی کر کے وہ کسی کھیل یا سوشل کاموں میں کامیاب نہیں ہو پائے ہیں؟

10 (الف) کیا وہ یہ سمجھتے ہیں کہ برتن یعنی پلیٹیں، پیالیاں کبھی نہ کبھی تو ٹوٹیں گی۔

(ب) کیا وہ سگریٹ کے جلے ہوئے ٹکڑے ادھر ادھر کمرے میں پھینک دیتے ہیں؟

(ج) کیا وہ کمرے کی کھڑکیاں دروازے لاپرواہی سے کھلے چھوڑ دیتے ہیں اور پھر یہ کام بھی آپ کو کرنا پڑتا ہے؟

نتیجہ: مندرجہ بالا سوالوں میں دس سوالوں کا جواب ہاں میں اور دس کا جواب نہیں میں دینا ہے جبکہ ہر جواب کے صرف دو نمبر ہیں اگر آپ نے یا آپ کے شوہر نے چونتیس چھتیس نمبر حاصل کئے ہیں تو آپ بہت اچھی بیوی ثابت ہوتی ہیں۔ اگر نمبر حاصل کردہ کی تعداد تیس سے چونتیس ہے تو بھی فکر والی کوئی بات نہیں آپ کا شمار لائق اور سگھڑ بیویوں میں کیا جا سکتا ہے جبکہ بیس سے انتیس نمبر اس بات کا پتہ دیتے ہیں کہ آپ اوسط اور درمیانہ کی بیوی ہیں اگر آپ تھوڑی سی کوشش کریں تو خود کو بہت اچھی بیوی ثابت کرنے میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔ لیکن اگر آپ نے بیس سے کم نمبر حاصل کئے ہیں تو یہ بات افسوس ناک ہے۔ کہ آپ ایک سمجھدار رفیقہ حیات نہیں ہیں آپ میں کہیں نہ کہیں کمی ضرور موجود ہے۔

اب آپ مندرجہ بالا سوالوں کو ایک بار پھر غور سے پڑھیں اور ان سوالات پر ذرہ زیادہ توجہ دیں جن پر آپ نے یا آپ کے شوہر نے کوئی نمبر حاصل نہیں کیا وہ سوال یقیناً آپ کے لئے خطرہ کا الارم ہیں مثال کے طور پر آپ اس بات کو تسلیم کرتی ہیں کہ آپ کو اپنے خاوند پر مکمل بھروسہ نہیں کیونکہ آپ کی غیر حاضری میں آپ کے خاوند غیر عورتوں کی خوبصورتی اور بناؤ سنگار دیکھ کر مائل ہو جاتے ہیں بی بی میں کہتا ہوں کہ اس میں بھی خود آپ کا اپنا قصور ہے آپ خود ایک بیوی ہیں بناؤ سنگھار آپ کا بھی حق ہے آپ خود خوبصورت بن کر کیوں نہیں رہتیں۔ اگر آپ بن سنور کر رہیں تو وہ کبھی بھی غیر عورتوں کی طرف متوجہ نہ ہوں گے۔ آپ اپنے شوہر کی محبوبہ بن کر رہیں صاف ستھری رہیں اپنے اٹھنے بیٹھنے کے انداز میں کشش پیدا کریں بے شک آپ اپنی شکل کو نہیں بدل سکتیں لیکن اسے خوبصورت تو بنا سکتی ہیں یہ سب کچھ کرنا آپ کے لئے مفید ثابت ہوگا۔

ایسے اگر آپ رشتہ داروں کا ذکر کرتے ہوئے جھگڑ پڑتے ہیں۔ تو میں یہی کہوں گا کہ اس میں بھی قصوروار آپ ہی ہیں میرا خیال ہے کہ آپ صرف اپنے بہن بھائیوں اور رشتہ داروں کی

ہی تعریفیں کرتی رہتی ہوں گی۔ یقیناً اپنے ماں باپ، بہن بھائیوں کو کوئی بھی برا نہیں کہنا چاہتا آپ اپنے شوہر کے رشتہ داروں اور بہن بھائیوں کی تعریف ضرور کرتی رہیں آپ دونوں میں محبت بڑھے گی۔ اسی طرح آپ سب کاموں کی ذمہ داری اپنے سر نہیں لینی چاہئے گھر کے کام کاج میں اپنے شوہر کو بھی ضرور شامل کرلیا کریں۔ وگرنہ مستقبل میں آپ خود ہی پریشانی میں مبتلا ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ شوہر کو بھی حق حاصل ہے کہ وہ اپنے دوستوں اور واقف کاروں ملنے جلنے کا ضرور وقت نکالیں۔ انہیں دیگر تقریبات میں بھی حصہ لینے کا پورا پورا حق حاصل ہے اگر آپ ان کی راہ رکاوٹ بنتی ہیں تو ان کی تلخی کرتی ہیں۔ جو کامیابی میں بھی رکاوٹ بن سکتی ہے۔ نیز اپنے شوہر روشن رکھنی چاہئے اگر کبھی وہ مایوسی کا شکار ہو جائیں تو ان کو حوصلہ دلاتی رہیں۔ کیونکہ شوہر کی کامیابی ہی بیوی کی کامیابی ہوتی ہے۔ اور اگر بیوی لائق وفائق ہو گی۔ تو اپنے مجازی خدا کو بھی اسی طرح کا بنالیں گی۔

کیا آپ ایک مکمل ماں ہیں؟

آج سے تقریباً دو صدیاں پہلے برصغیر میں عورتوں کی تعلیم کا بالکل رواج نہ تھا۔ جسے سرسید احمد خان نے رواج دینے کی کوشش کیں۔ والدین کو بچیوں کی تعلیم کے فائدوں سے روشناس کرایا۔ پھر آہستہ آہستہ یہاں تعلیم رواج پانے لگی۔ جب ہمارا پیارا ملک پاکستان وجود میں آیا تو یہاں بھی تعلیم نسواں کی طرف بہت دھیان دیا گیا۔ یہی وجہ ہے کہ آج پاکستان کی عورتیں مردوں کے برابر ہر شعبہ میں کام کر رہی ہیں سائیسدان ہیں ڈاکٹر ہیں انجینئر ہیں۔ استاد ہیں فلاسفر ہیں مذہبی سکالر ہیں غرض کہ ہر میدان میں عورتیں مردوں کے شانہ بشانہ کام کر رہی ہیں۔

ہم آج اپنے ملک میں رہنے والی ماں سے پوچھتے ہیں کہ کیا وہ ایک مکمل ماں ہے مکمل سے ہماری مراد یہ ہے۔ کہ وہ اپنے بچوں کی صحیح تربیت کا فریضہ انجام دے سکتی ہے۔ ایک گھر کا بخوبی چلا سکتی ہے۔ ذیل میں چار مختلف حقیقتیں بیان کی جارہی ہیں۔

1- اگر آپ کا بچہ تندرست ہے۔ کل نمبر5-

اگر آپ کو بچے کے جسم کا وزن عمر کے تناسب سے کم ہے۔ 5 نمبر گھٹائیں

اگر آپ کو بچے کے وزن کی کمی کا علم ہے اور یہ بھی پتہ ہے کہ حکیم سے معائنہ نہیں

کرانا۔ 10 نمبر گھٹادیں

اگر حکیم نے معائنہ کے بعد بتایا کہ بچہ بیمار ہے اور آپ اس کا علاج نہیں کیا 10 نمبر گھٹادیں

آپ خود بتاسکتیں ہیں کہ مندرجہ بالا حالات میں آپ نے کیا کیا کام انجام دیا ہے اسی حساب سے اپنے نمبر کم کرلیں۔

2- گھر کے کام کاج سے متعلق کل نمبر25-

اگر آپ نے اولاد کو فرماں برداری کا درس نہیں دیا 10 نمبر گھٹادیں-

اگر آپ کے بچوں کے استاد ان کی بھلائی کی کوشش کرتے ہیں اور آپ دخل دے کر نقصان پہنچاتی ہیں 5 نمبر گھٹادیں-

اگر آپ نے بچوں کو ادائیگی فرض کی تعلیم نہیں دی 5 نمبر گھٹادیں

اگر آپ نے اولاد کی غلطیوں کا انصاف کرنے میں ناجائز لاڈ پیار سے کام لیا ہے 5 نمبر گھٹادیں-

3- ہر روز کے اضافہ سے متعلق کل نمبر25

اگر آپ کو بچے کی تھکان اور کثرت کام کی وجہ معلوم وجہ نہیں 5 نمبر گھٹادیں-

اگر آپ اپنے بچے کی خوراک کا درست انتظام نہیں کرتیں 5 نمبر گھٹادیں-

اگر آپ اپنے بچوں کی اچھی صفات سے خوش نہیں 5 نمبر گھٹادیں-

اگر اپنے بچے کا وزن اس کے قد کے مطابق بڑھانے کی کوشش نہیں کرتیں 10 نمبر گھٹادیں-

4- آپ کے بچوں کے فرماں بردار اولاد ہونے پر کل نمبر25-

نتیجہ معلوم کرنے کا طریقہ ہے کہ مندرجہ حالات میں جیسے پہلا مرحلہ میں اگر آپ کو بچے کے وزن کا کوئی علم نہیں ہے ہفتہ کے بچے کا کتنا وزن ہونا چاہئے اسی طرح جب وہ ایک ماہ کا ہو۔ تو وزن کتنا بڑھنا چاہئے۔ تین ماہ میں بچے کا وزن کتنا ہو جانا چاہئے وغیرہ۔ ایک مکمل ماں کو ان سب باتوں سے باخبر ہونا چاہئے۔

اسی طرح دوسری بات کہ بچہ کا وزن کم ہے آپ کا فرض ہے کہ اسے ڈاکٹر یا حکیم کے پاس لے جائیں اگر آپ نے ایسا نہیں یا تو آپ کے نمبر اور کم ہو گئے اسی طرح تیسری بات کہ ڈاکٹر

کے پاس تو گئیں۔ مگر علاج شروع نہیں کیا۔ تو آپ کے دس نمبر اور کم ہو گئے۔ اچھی اور مکمل ماں وہی ہو سکتی ہے۔ جس کو ان سب باتوں کا پورا پورا احساس ہو۔

ایک مکمل ماں مندرجہ بالا باتوں میں سو فیصدی نمبر حاصل کر سکتی ہے۔ جہاں جہاں وہ لاپرواہی کی مرتکب ہوگی۔ اس کے نمبر کم ہوتے جائیں گے۔ اس طرح ان خامیوں کا بھی علم ہو گا۔ جو مکمل ماں ہونے کی راہ میں حائل ہیں۔

آپ کو اپنے خاوند سے کتنی محبت ہے؟

میں کسی ایسی عورت کو نہیں جانتا جو یہ کہے کہ اسے اپنے خاوند سے محبت نہیں ہے؟ ہر عورت اپنے شوہر سے محبت کا دعویٰ تو ضرور کرتی ہے۔ مگر بات اس کے کہہ دینے سے تو پوری نہیں ہو جاتی کیونکہ پیار محبت کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب یہ محبت اس کے طرز عمل سے بھی ظاہر ہو۔

تمام شادی شدہ مرد اور عورتیں اپنے دل میں مان لیتے ہیں کہ وہ اپنے جیون ساتھی سے بہت زیادہ پیار و محبت کرتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ فراخدلی سے پیش آتے ہیں ان کا تو یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ایک دوسرے کے لئے بڑی سے بڑی قربانی بھی دے سکتے ہیں۔ جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے۔

ذیل میں کچھ سوالات پیش ہیں جن کا جواب دینے سے یہ پتہ چل سکتا ہے۔ کہ وہ اپنے ساتھی سے کس قدر پیار کرتی ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ آپ ان کا جواب پوری ایمانداری اور غیر جانبداری سے دیں۔ ان سوالوں سے اس بات کا پتہ بھی لگ سکتا ہے۔ کہ آپ اپنے شوہر کے لئے کیا کچھ کرتی ہیں۔ اور کیا نہیں۔

1- کیا آپ اپنے شوہر کے دل بہلاوے میں تعاون کرتی ہیں؟

اس کے جواب کے لئے میں ایک واقعہ گوش گزار کرتا ہوں۔ ایک ڈاکٹر جو ٹی بی کا مشہور ڈاکٹر تھا۔ لیکن اس کا مزاج کے کچھ جذباتی تھے۔ جب وہ کسی مریض کا کامیابی سے علاج کرنے میں ناکام ہو جاتے تھے۔ تو اپنا دل بہلانے کے لئے لکڑی کا سامان بنانا شروع کر دیتے تھے ان کی شریک حیات کو یہ بات بخوبی معلوم تھی۔ کہ وہ یہ کام کر کے تر و تازہ اور خوش ہو جاتے تھے بدیں وجہ وہ ان کی کبھی مخالفت نہ کرتی تھی اور شوہر کی خوشی میں ہی خوش رہتی تھی۔ بلکہ وہ تو یہاں تک شکایت نہ کرتی تھی۔ کہ ڈاکٹر صاحب اتنی زیادہ دیر ان سے دو کیوں رہتے ہیں۔ اپنے بچوں میں دلچسپی کیوں

نہیں لیتے۔

کسی کے دل بہلاوے میں بڑھاوا دینا گو معمولی بات معلوم ہوتی ہے۔ مگر کبھی کبھی یہ معمولی سی کوشش ان کی محبت اور سمجھداری کی کسوٹی بھی بن جاتی ہے۔

2- جس کام میں آپ کے خاوند کو خوشی حاصل ہوتی ہے۔ کیا ان کاموں میں ان کی حوصلہ افزاء کرتی ہیں؟

اس سلسلہ میں بھی ایک مثالی واقعہ یوں ہے کہ خاتون جن کی عمر صرف بائیس تیئس سال کے قریب تھی جبکہ اس سے پانچ چھ برس بڑا تھا۔ ایک سرکاری سکول میں بطور ٹیچر پڑھاتا تھا۔ ملازمت مستقل تھی۔ مگر تنخواہ تھوڑی تھی۔ اور اسے یہ کام پسند نہ تھا۔ اور وہ اخبار نویسی میں شوق رکھتا تھا۔ شروع میں تو بیوی نے سوچا کہ وہ اپنے جیون ساتھی کو روکے مگر جب اس کے شوق اور دلچسپی کو دیکھا تو روکنے کا خیال ترک کر دیا۔ بلکہ شوہر کی ہمت بندھائی۔ اس نے ایک اخبار کام کرنا شروع کیا۔ اور بیوی نے بھی ایک زنانہ سول میں نوکری کر لی پہلے تین سال تو انہوں نے بڑی پریشانی اور مشکل سے بسر کئے۔ آخر اس کے خاوند کو ایک بڑے اخبار میں کام مل گیا۔ اور ان کی مالی حالت پہلے کی نسبت بہت ہی بہتر ہو گئی۔

میں یہ نہیں کہتا کہ ہر میاں بیوی کو ایسی پیچیدگیوں اور الجھنوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے مگر یہ ضرور کہوں گا۔ کہ شوہر جس کام میں خوش رہے تو بیوی کو بھی شوہر کا ساتھ دیتے ہوئے خوش رہنا چاہئے۔ اور جب اتفاق سے کوئی پریشانی آن پڑے تو ایک دوسرے ہمدردی کا اظہار کرنا چاہئے

3- ضرورت پڑنے پر کیا آپ ذمہ داریوں کا بوجھ سنبھال سکتی ہیں؟

اس کی مثال میں یہ واقعہ حاضر ہے ایک محلے میں ایک ایسی خاتون رہائش پذیر تھیں۔ جو کے بڑے افسر کی بیوی تھی۔ مگر جب بھی وہ کوئی کام کرتی۔ پہلے اپنے شوہر سے مشورہ کرتی تھی۔ چاہے وہ کام کتنی ہی معمولی نوعیت کا ہوتا۔ اس میں اپنے طور پر کوئی فیصلہ کرنے کی طاقت اور اہلیت نہ تھی۔ اس کی اس کمزوری نے اس کے شوہر کو بہت پریشان کر رکھا تھا۔ اس کی خواہش یہ تھی کہ اس کی بیوی مکمل طور پر گھر کی مالکن بن جائے۔

4- کیا آپ اپنے شوہر کی آمدنی کے اندر رہتے ہوئے گھر گرہستی کام تمام پروگرام نبھالیتی ہیں؟

اس سوال کے جواب میں پہلے آپ کو ایک واقعہ سنانا چاہتا ہوں۔ تاکہ آپ کو جواب دینے میں کچھ اشارے مل جائیں۔ ایک شاہ خرچ خاتون نے ایک وکیل سے شادی کر لی۔ وکیل دن رات

محنت کر کے بیوی کی فرمائش پوری کرتا رہتا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ چند ہی سال بعد وہ دل کا مریض بن گیا۔ اور دیکھتے ہی دیکھتے موت کے پنجے میں چلا گیا۔ بیوی کی شاہ خرچیوں کی وجہ سے گھر میں ایک دمڑی تک بھی جمع نہ ہو سکی تھی۔ جس کی وجہ سے وکیل بیچارہ اپنا علاج بھی نہ کرا سکا۔ اگر کچھ سرمایہ پس انداز کیا ہوا ہوتا تو شائد وہ موت کے منہ میں جانے سے بچ جاتا سمجھدار بیویاں جن کو اپنے خاوندوں سے محبت بھی ہوتی ہے۔ ہمیشہ اپنی آمدنی سے کچھ نہ کچھ برے دونوں کے لئے ضرور بچا کر رکھتی ہیں جس کا اچھا اثر یہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو مالی پریشانیوں کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

5- کیا آپ کو شوہر کے دوست پسند ہیں؟

اس کے جواب میں آسانی کے لئے میں ایک ایسی عورت کی مثال پیش کرتا ہوں۔ جو اکثر کہا کرتی رہتی تھی کہ اسے اپنے خاوند کے دوستوں سے نفرت ہے۔ جب میں اس بات کی تحقیق شروع کی تو یہ معلوم ہوا۔ کہ وہ عورت دراصل اپنے شوہر کے دوست ساتھیوں پر کیچڑ اچھالتی تھی۔ کیونکہ اسے یہ ڈر تھا۔ کہ کہیں وہ ان دوستوں کی وجہ سے اپنے خاوند کی الفت اور محبت سے ہی محروم کر دی جائے۔

اگر آپ کو اپنے مجازی خدا سے سچی محبت ہے۔ تو اس کے دوستوں سے کبھی نفرت نہ کریں۔

6- کیا آپ اپنے شوہر کو یہ یقین دلائی رہتی ہیں۔ کہ وہ اس کو بہت زیادہ پسند کرتی ہے؟

یہ تو آپ بھی جانتے ہیں کہ جیسے عورتیں مردوں کی محبت کا برملا اظہار کرنا پسند کرتی ہیں۔ اسی طرح مردوں کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ بیوی ان کی تعریف کرے۔ تاکہ ان کی قدر و منزلت ان کی اپنی نظروں میں بڑھ جائے اب ایک واقعہ بھی گلے ہاتھوں سن لیں۔

ایک شخص مشہور مصنف تھے۔ اور پبلشنگ بھی خود ہی شروع کر دی تھی۔ مگر جتنے مشہور وہ تصنیف و تالیف میں تھے۔ اتنے اچھے وہ منتظم نہ تھے۔ اس لئے پریس چلانا ان کے بس میں نہ تھا۔ اسے خوش قسمتی کہئے کہ ان کی بیوی کافی تعلیم یافتہ تھی۔ اس نے پریس اور کتابوں کی فروخت کی ذمہ داری خود سنبھال لی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے مصنف شوہر کی حوصلہ افزائی بھی کرتی رہی اس کی بیوی کے تعاون کا یہ نتیجہ نکلا کہ اس کے جوش اور جذبہ میں بہت زیادہ اضافہ ہو گیا۔ اور وہ اپنے ملک کا سب مشہور مصنف بن گیا۔

لہٰذا ہر اچھی اور سمجھ دار بیوی کو چاہئے کہ وہ اپنے شوہروں کی تعریف اور حوصلہ افزائی

کرتی رہیں۔ اور سچی محبت کا دعوٰی کرنے والی بیوی وہی ہوتی ہے۔ جو اپنے شوہر کو ان باتوں سے محروم نہیں رکھتی۔

7- اپنے شوہر کے ساتھ آپ کے جنسی تعلقات مضبوط اور خوشگوار ہیں؟

میں ایک ایسی خاتون کا واقعہ پیش آتا ہوں۔ جو اپنے شوہر کے ساتھ خوش حال زندگی بسر کر رہی تھی۔ وہ میاں بیوی جنسی لحاظ سے بھی ایک دوسرے مطمئن تھے۔ اس طرح انہوں کے دس سال گزارے۔ اتفاق سے ان کے ہاں ان کی ایک دور کی خالہ چند دن کے لئے بطور مہمان بن کر آگئیں۔ وہ کچھ مذہبی عورت تھی اس نے آتے ہی گھر کی مالکن کے دل میں یہ بات بٹھادی کہ جن عورتوں میں شہوت کا جذبہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ دوسری دنیا سزا کی حقدار ہوں گی۔ خاتون خانہ کے دل یہ بات کچھ زیادہ ہی اثر کر گئی۔ اور اسی دن سے وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار رہنے لگی۔ اور دن بدن اس کی حالت بد سے بدتر ہوتی گئی۔ اس کا شوہر اسے علاج کی غرض سے ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ ان کا فیملی ڈاکٹر نفسیات میں بھی دلچسپی رکھتا تھا۔ وہ معاملہ کی تہہ تک پہنچ گیا۔ اور خاتون کا علاج شروع کر دیا بہتر وہ تندرست ہونا شروع ہو گئی۔ تیز اس کے عورت کے دل سے وہم بھی نکال باہر کیا۔ اس طرح ایک بار پھر وہ میاں بیوی سکھ چین سے زندگی گزارنے لگے۔

اگر آپ میں بھی کوئی ایسی غلط فہمی یا وہم پیدا ہو گیا ہے۔ تو اسے اپنے دل سے نکال باہر کریں۔ جب تک وہم آپ پر حاوی رہے گا۔ آپ کی زندگی خوشگوار نہیں ہو سکتی۔

8- آپ کے خاوند اگر کوئی نامناسب مطالبہ کر بیٹھتے ہیں۔ تو کیا آپ اپنی بات پر مضبوطی سے قائم رہتی ہیں؟

اس سوال میں سہولت پیدا کرنے کے لئے ایک جوڑے کا حال سناتا ہوں۔ شوہر انجینئر ہیں۔ ان کی بیوی گو اتنی خوبصورت اور خوش شکل تو نہ تھی۔ مگر کافی چست گھر کے کام کاج میں ماہر اور پرکشش ضرور تھی۔ جبکہ خاوند غیر معمولی طور پر خوبرو تھا۔ بیوی احساس کمتری میں مبتلا تھی۔ اور شوہر بھی تلخ مزاج تھے۔ اور زیادہ تر اپنا غصہ اپنی بے قصور بیوی پر نکالتے تھے۔

اچھے شوہر کبھی اس طرح کا برتاؤ نہیں کرتے اچھی گھریلو زندگی کے لئے تعاون اور عملی اشتراک کی ضرورت بہت زیادہ ہوتی ہے لہٰذا چھوٹے بڑے کا کوئی سوال نہیں اٹھانا چاہئے۔ لیکن اگر کوئی شوہر کبھی ایسا مطالبہ کر بیٹھیں جو نامناسب بھی ہو تو بیویوں کو اپنی بات پر ڈٹے رہنا چاہئے۔ اور ایسا نہ کرنے والی خواتین اپنے ساتھ کی جانے والی بے انصافی کو برداشت کرتی جائیں تو ان شوہروں

کی عادات بہت بگڑ جاتی ہیں۔ اور اس کے نتیجے میں زندگی کے کئی دوسرے میدانوں میں انہیں نقصان پہنچ سکتا ہے۔

9- کیا آپ کو ایسی عادات سیکھنے کا شوق ہے جن سے آپ کے شوہر کو خوشی حاصل ہوتی ہو۔

آپ خود بھی ایسی بیشمار خواتین کو جانتی ہوں گی جنہیں گھر کو سجانے سنبھالنے سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ ایک ایسی ہی خاتون کا مجھے بھی علم ہے۔ یہ خاتون اپنے گھر کو سلیقے قرینے سے رکھنا جانتی ہی نہیں۔ جب بھی ان کی سہیلی ان کے گھر آتی۔ تو گھر کی حالت دیکھ کر جل بھن جاتی یعنی باورچی خانہ میں برتن بکھرے ہوئے ہوتے۔ ڈریسنگ ٹیبل پر کہیں کریم کی شیشی کھلی پڑی ہے کنگھی ڈھونڈنے سے نہ ملتی تھی۔ پاؤڈر کے ڈبے پلنگ پر پڑے ہوتے تھے۔ صحن میں جھوٹے برتن بکھرے ہوتے تھے۔ اگر کبھی کسی چیز کی ضرورت پڑتی تو پہلے گھنٹہ بھر اسے تلاش کرنے میں لگ جاتا ان خاوند اعلیٰ درجہ کے بزنس مین تھے۔ انہیں بیوی کی یہ عادتیں ایک آنکھ پسند نہ تھیں۔ بلکہ وہ ان سے کافی پریشان رہتے تھے۔

میں اس بات کو مانتا ہوں۔ کہ ہر شخص میں ضرور کوئی نہ کوئی کمی ہوتا ہے۔ مگر جس خاتون کو اپنے شریک حیات سے سچی محبت ہوتی ہے۔ وہ ہر ممکن طریقہ سے ان عادات کو سیکھنے کی کوشش کرتی ہے۔ جو ان کے خاوند کو پسند ہوتی ہیں۔ کیونکہ خاوند کو خوش رکھنا بھی ایک اچھی بیوی اپنا فرض سمجھتی ہے۔ اس طرح ان کی محبت و پیار بہت اضافہ ہوتا ہے۔ اور ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہو جاتی ہے۔

نتیجہ: ممکن ہے۔ کہ آپ ان سوالات میں سے کچھ سوالوں کے جواب نہیں میں دیں۔ تو ایسی صورت میں آپ لائق تحسین ہیں۔ کہ آپ نے یقیناً ایمانداری اور جرات سے کام لیتے ہوئے اپنی ان خامیوں اور کمزوریوں کے کھلے دل سے اقرار کیا ہے۔ میں اسے اصلاح کی جانب آپ کا پہلا قدم قرار دیتا ہوں۔ اور یہ تاکید بھی کرتا ہوں۔ کہ آپ اپنی ان کمزوریوں اور خامیوں کو دور کرنے کی پوری پوری کوشش کرتی رہیں۔ آپ اپنی کوششوں میں ضرور کامیاب ہونگی۔ ان بہنوں کو جنہوں نے چھ سوالات کا جواب نہیں میں دیا ہے یہ تاکید کروں گا۔ کہ وہ اپنی اصلاح کے لئے زبردست کوشش کریں۔ کیونکہ ان میں کافی کمزوریاں پائی جاتی ہیں۔

جن بہنوں نے صرف دو جواب ہاں میں دیئے ہیں اور باقی میں سے نصف کا جواب ہاں میں اور نصف کا جواب نہیں میں دیا ہے۔ وہ بلاشبہ اپنے مجازی خدا تو محبت کرتی ہیں مگر ان میں جو

تھوڑی بہت کمزوریاں ہیں۔ اگر ان پر وہ قابو پالیں تو میں پورے یقین کے ساتھ یہ کہہ سکتا ہوں کہ وہ اپنے اپنے شوہروں کو صحیح معنوں میں اپنا پیار و محبت دینے میں کامیاب ہو سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ کچھ بہنوں نے تمام سوالوں کے جواب ہاں میں دیئے ہوں۔ ان سے زیادہ خوش نصیب اور کوئی نہیں ہو سکتا۔ کیونکہ وہ اپنے شریک زندگی کو اپنا سب کچھ دے رہی ہیں اور ان کے خاوند بھی ان کو جواب میں وہ سب کچھ دے رہے ہوں گے جن کی انہیں ضرورت ہو گی۔

کیا آپ پسندیدہ اور اچھی پڑوسن ہیں؟

انسان کا برتاؤ ایک ایسی چیز ہے۔ جسے کسی قسم کی خوشامد کی ضرورت نہیں ہوتی۔ پڑوسیوں سے اچھا برتاؤ کرنے سے ہی آپ ایک اچھی پڑوسن بن سکتی ہیں۔ اگر آپ چند باتوں کی طرف تھوڑا سا دھیان دیں اور کوشش کریں۔ تو آپ کا سلوک لازماً دوسروں کو پسند آئے گا۔ آپ کا سلوک اپنے ہم ہمسایوں اور پڑوسیوں سے کیسا ہے۔ اس بات کی جانچ کرنے کے لئے چند سوالات پیش کئے جاتے ہیں۔ جن کے جوابات ملنے پر ہی آپ کے متعلق کچھ رائے قائم کی جاسکے گی۔ کہ اپنے پڑوس میں رہنے والوں سے آپ کا سلوک کیسا ہے۔

1- جب آپ کسی سے کئی چیز مانگ کر لاتی ہیں۔ تو کیا اسے ویسی ہی حالت میں واپس کرتی ہیں؟
2- کیا آپ اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ آپ کی پڑوسنوں کو آپ کے برتاؤ سے کسی قسم کی پریشانی نہ ہو؟
3- کیا آپ اپنے دکھ سکھ میں دوسروں شامل کرتی ہیں؟
4- کیا آپ اپنے شوہر کے سامنے اپنی ہمسایوں کی اچھائیوں اور خوبیوں کا ذکر کرتی ہیں؟
5- کیا آپ کا رہن سہن اپنی پڑوس میں رہنے والوں سے ملتا جلتا ہے؟
6- کیا آپ اپنے پڑوسیوں کے دکھ سکھ میں شریک ہوتی ہیں؟
7- کیا آپ اپنے جیسے مرتبہ کی عورتوں سے ملتی رہتی ہیں؟
8- کیا آپ تھوڑی دیر کے لئے دیر کے لئے ہی سہی پڑوسنوں کے گھروں میں جاتی ہیں؟
9- کیا آپ اپنے خاوند کو اس لئے امن پسند رکھتی ہیں کہ محلہ بھر کا امن بحال رہے؟
10- کیا آپ اپنی ضرورتوں کا خیال رکھتے ہوئے دوسروں کی ضرورتوں کا خیال رکھتے ہیں؟
11- جب کوئی مصیبت آن پڑے تو کیا آپ اسے دور کرنے کی کوشش کرتی ہیں؟

12- پڑوس کے بچوں بغیر مار پیٹ کئے اور سمجھا کر خراب اور گندے کاموں سے روک لیتی ہیں؟

13- کیا آپ اپنے بچوں کو ایسا سبق دیتی رہتی ہیں کہ وہ پڑوسی بچوں کو نقصان نہ پہنچائیں

14- کیا آپ محلے کی بزرگ خواتین کو اماں چاچی اور خالہ کہہ کر ان کی عزت کرتی ہیں؟

15- کیا آپ گھر سے باہر نکل کر گالی گلوچ نہیں کرتیں اور گھر میں بھی اپنی ناراضگی کا اظہار بلند آواز میں نہیں کرتیں؟

16- کیا آپ سبزی فروش، شیر فروش، دھوبی بھنگن کو پیسے بروقت ادا کر دیتی ہیں؟

17- جب کوئی آپ کے خلاف غلط بات اڑا دے تو کیا آپ اس سے نفرت کرتی ہیں؟

18- کیا آپ اپنے مکان کا کرایہ بروقت دیتی ہیں؟

19- کیا آپ اپنے کوڑا کسی کے دروازے کے سامنے ڈالنے کی بجائے کوڑا دان میں ڈالتی ہیں؟

20- کیا آپ سنی سنائی باتوں کو بہت کم اہمیت دیتی ہیں؟ ان کی وجہ سے کسی سے بگاڑ پیدا نہیں کرتیں؟

21- کیا آپ اپنے بچوں کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھتی ہیں؟ اور کیا انہیں اچھی اچھی باتیں سکھائی رہتی ہیں؟

22- کیا آپ اپنے گھر کی باتیں باہر نہیں کرتیں؟ کیا آپ دوسروں کے معاملات میں بھی زیادہ دخل نہیں دیتیں؟

23- کیا آپ دوسروں کے بچوں کو اپنے بچوں کی طرح پیار کرتی رہتی ہیں؟

24- کیا آپ اپنی تعریف کرانے کے لئے پڑوسنوں سے اپنی جھوٹی برائی نہیں کرتیں ہیں اور اپنی باتیں ہوشیاری اور سچائی کے ساتھ کہتی ہیں

25- اگر کوئی پڑوسی آپ کے بچوں کو کچھ کہہ دے تو کیا آپ ٹھنڈے دل سے اس کا سبب تلاش کر کے اسے دور کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اور دوسروں کی نامناسب بات پر بھی ان سے جھگڑ نہیں کرتیں بلکہ بڑے صبر و تحمل سے ان کی تردید کر دیتی ہیں۔

نتیجہ: یقیناً آپ نے سارے جواب ہاں میں دیئے ہونگے۔ اس بات کا ثبوت یہ بھی ہے کہ جب آپ محلہ چھوڑ کر کہیں اور جا کر رہنے کا پروگرام بنائیں تو آپ کی پڑوسی عورتیں آپ کو بھلی عورت سمجھیں اور آپ کی جدائی کا احساس بھی کریں تو سمجھ لیا جائے کہ آپکے تعلقات اپنی پڑوسنوں سے بہت اچھے ہیں۔

پانچواں باب

(ج) (صرف شوہروں کے لئے)

کیا آپ کامیاب شوہر ہیں؟

اگر انسان کی گھریلو زندگی خوشگوار نہ ہو تو نہ صرف شوہر بلکہ بیوی کے لئے عذاب جہنم بن جاتی ہے۔ اسی لئے شوہر کی کوشش ہوتی ہے۔ کہ اس کے گھر کا ماحول ایسا بنا رہے کہ جس سے پورے افراد خانہ کو سہولت آرام خوشی میسر آئے۔ بیوی کو بھی یہی کوشش ہوتی ہے کہ جب اس کا خاوند تھکا ماندہ گھر لوٹے تو اسے ایسا ماحول میسر آئے کہ وہ اپنی دن بھر کا تھکاوٹ اور پریشانیاں منٹوں میں بھول جائے۔ اور خود کو پھر سے ترو تازہ اور ہشاش بشاش محسوس کرنے لگے۔ شوہر کو ہرگز گھریلو ماحول کو خراب کرنے کی ذمہ داری صرف اپنی بیویوں پر ڈالنے کی بجائے خود کو بھی پرکھیں۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ اپنی بیوی کی طرف پوری توجہ نہ دیتے ہوں ہو سکتا ہے کہ آپ کے اسی رویہ کی وجہ سے وہ خود کو پسماندہ سمجھنے پر مجبور ہو یا پھر آپ بات بے بات پر اپنی بیوی کو ٹوکتے رہتے ہوں۔ جس سے بیوی کی خود اعتمادی کی روح غائب ہو گئی ہو۔ اور گھریلو ماحول پر بھی ان باتوں کا اثر پڑ رہا ہو۔

ذیل میں دو مختلف قسم کے سوالنامے پیش کئے جا رہے ہیں جن کا جواب شوہروں کو صرف ہاں اور نہیں میں دینا ہے تاکہ اس بات کا پتہ لگایا جائے کہ آپ اپنی شریک زندگی سے کیسا برتاؤ کرتے ہیں۔ اور اس کی ضرورت کا کہاں تک خیال رکھتے ہیں اور اس کی طرف کتنی توجہ دیتے ہیں۔

حصہ اول:

1- کیا اپنی شریک حیات کا جنم دن آپ کو یاد رہتا ہے؟

2- کیا آپ اپنی جیون ساتھی کے شوق پسند اور کاموں کی تعریف رہتے ہیں؟

3- اپنی بیوی کی شخصیت کو ابھارنے میں کیا آپ معاون بنتے رہتے ہیں؟

4- کیا آپ کسی مناسب موقع پر اپنی اہلیہ کے بناؤ سنگار کی تعریف کرتے رہتے ہیں؟

5- کیا اپنی شادی کی تاریخ آپ کو یاد رہتی ہے۔ اور کیا آپ اس دن کی مناسبت سے اپنی زوجہ کو خوش رکھتے ہیں؟

6- کیا آپ اپنی بیوی کے بنے ہوئے کھانوں کی تعریف کرتے رہتے ہیں؟

7- کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ بات بے بات پر خود کو اپنی بیوی سے برتر سمجھتے رہتے ہوں؟

8- کیا آپ اپنی جیون ساتھی کے ساتھ پوری ایماندار برتتے ہیں؟

9- جب کبھی آپ کے رشتہ دار یا دوست آپ کی شریک زندگی کی تعریف کرتے ہیں۔ تو کیا اس تعریف کا ذکر آپ اپنی بیوی سے کرتے ہیں۔

10- کیا آپ کو یاد رہتا ہے۔ کہ آپ بیوی نے کونسا لباس کس دن زیب تن کیا تھا؟

11- کیا آپ اپنی بیوی کو اپنے قریبی دوستوں کی بیویوں سے ملنے دیتے ہیں؟

12- کیا آپ اپنی شریک زندگی کی موجودگی میں ہنستے مسکراتے رہتے ہیں؟

13- کیا آپ بچوں کی تربیت کے سلسلہ میں کبھی کبھی اپنی جیون ساتھی کی تعریف کرتے رہتے ہیں۔ کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت بہت طریقے سے کر رہی ہے؟

14- کیا آپ نے کبھی اس بات کا اظہار کیا ہے کہ یہ آپ کی خوش بختی ہے کہ ایسی اچھی شریک زندگی میسر آئی ہے؟

15- کیا آپ اپنے برتاؤ سے اس بات کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ کہ آپ کو اپنی بیوی کی واقعی ضرورت ہے؟

16- کیا آپ اپنی زوجہ کو یہ احساس تو نہیں دلاتے رہتے کہ اسے مطمئن رکھنا بہت اہم خیال کرتے ہیں؟

17- کیا آپ اپنی ہر بات اپنی بیوی سے بلا جھجک کہہ دیتے ہیں؟

18- کیا آپ اپنی زوجہ کو یہ کہتے رہتے ہیں کہ وہ آپ کے حق میں بہت زیادہ فراخدل ہے؟

19- جب آپ کی بیوی کوئی رائے دے۔ تو کیا آپ اس کی قدر کرتے اور غور خوص کرتے ہیں؟

20- گھر کی اقتصادی اور مالی حالت کو درست رکھنے اور نہ رکھنے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں؟

21- کیا آپ اپنی بیوی کی جنسی خواہشات رکھنے اور نہ رکھنے کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں؟

22- کیا آپ اس بات کا دھیان رکھتے ہیں کہ آپ کی بیوی کن مخصوص باتوں میں دلچسپی رکھتی

ہے؟

23- کیا آپ اپنی مرضی مطابق بیوی کو جنسی ملاپ کے لئے تیار کر لیتے ہیں اور اس کے اطمینان کا باعث بھی بنتے ہیں؟

24- کیا آپ اپنی بیوی کو دل حال بیان کر دینے کا موقع دیتے رہتے ہیں۔ تاکہ اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہوتا رہے؟

25- کیا آپ اپنی سجاوٹ بناوٹ اور طور طریقہ سے کبھی اپنی شریک حیات کو احساس دلاتے رہتے ہیں۔ کہ اس کی اہمیت آپ کے لئے بہت زیادہ ہے؟

سوالنامہ حصہ دوئم:

1- کیا آپ ہنسی مذاق میں اپنی اہلیہ کو "گونگی یا بے وقوف" کہتے رہتے ہیں؟

2- کیا آپ بیوی کے کاموں کی زیادہ تر برائی بیان کرتے رہتے ہیں؟

3- جب کبھی کچھ وقت کے لئے آپ کی جیون ساتھی اپنی سہیلیوں کے ہاں یا بازار چلی جاتی ہے۔ تو کیا آپ اس کا برا مناتے ہیں؟ اور اسے ڈانٹتے ہیں؟

4- کیا آپ دوسری عورتوں کے بناؤ سنگار اور حسن کی تعریف اپنی بیوی کے سامنے کرتے ہیں؟

5- کیا آپ گھر میں یا گھر سے باہر اپنی زاوجہ پر برستے رہتے ہیں؟

6- جب آپ کی جیون ساتھی اپنا کوئی قصہ یا پرانا واقعہ آپ کو سنائے۔ تو کیا بے چین ہو جاتے ہیں کہ کب وہ اپنی بات ختم کرے اور آپ کو چین نصیب ہو؟

7- کیا آپ اپنی بیوی سے اپنی ملازمت یا کاروبار کی کچھ باتیں چھپاتے ہیں؟

8- جب آپ شریک زندگی کچھ رقم اپنے بناؤ سنگھار پر خرچ کر دیتی ہے۔ تو کیا آپ اسے ڈانٹتے رہتے ہیں؟

9- کیا آپ بات بات پر اپنی بیوی کو طعنہ دیتے ہیں کہ "عورتوں کی عقل ایسی ہی ہوتی ہے"۔

10- کیا آپ بیوی کی عادات اور ان سب کا جو وہ پڑھتی ہے۔ مذاق اڑاتے رہتے ہیں؟

11- کیا آپ اپنی شریک زندگی کو ہر وقت یہ یاد دلاتے رہتے ہیں۔ کہ وہ غیر مناسب باتوں میں بھی اپنے ماں باپ کی طرف داری کرتی رہتی ہے؟

12- کیا آپ بیوی کے ساتھ رہنے میں اداسی کا شکار ہو جاتے ہیں؟

13- جب آپ اپنی بیوی کی مرضی کے مطابق کوئی کام کر دیتے ہیں۔ تو کیا اسے یہ کہتے رہتے ہیں۔ کہ آپ نے فلاں کام اس کی خواہش کے مطابق کیا تھا؟

14- جب آپ گفتگو کر رہے ہوتے ہیں۔ تو کیا خود ہی بولتے رہتے ہیں یا بیوی کو بھی بات کرنے کا موقع دیتے ہیں؟

15- کیا آپ اپنی زندگی کی ساتھی سے روکھی اور زور زور سے بات کرتے ہیں؟

16- کیا آپ اپنی بیوی کو یہ جتلاتے رہتے ہیں کہ آپ اس کی زبان سے اپنی تعریف سننا چاہتے ہیں؟

17- کیا آپ اپنی شریک حیات کو یہ کہتے ہیں۔ کہ اس کی فلاں عادت اور فلاں کام آپ کو پسند نہیں ہے؟

18- کیا آپ ہر بات پر اپنی جیون ساتھی کو ٹوکتے رہتے ہیں؟

19- کیا آپ گھر میں اور گھر سے باہر یعنی ہر جگہ یہ چاہتے ہیں۔ کہ لوگ آپ کی ہر بات خواہ وہ اچھی ہو یا بری صدق دل سے قبول کرتے رہیں؟

20- کیا آپ لاپرواہی سے لباس زیب تن کرتے ہیں؟ اور اکثر الجھتے رہتے ہیں؟

21- کیا آپ سب سے اچھے اور خوبصورت بستر پر خود سوتے ہیں اور سب سے عمدہ کھانا خود کھاتے ہیں؟

22- کیا آپ اس بات سے باخبر ہیں کہ جنسی ملاپ سے آپ کو اور آپ کی بیوی کو پورا لطف حاصل نہیں ہوتا؟

23- کیا آپ اپنی بیوی کو یہ جتاتے رہتے ہیں کہ آپ سا شوہر پالینا اس کی خوش قسمتی ہے؟

24- کیا آپ بار بار یہ کہتے رہتے ہیں۔ کہ آپ کی بیوی آپ کے دست نگر ہے۔

25- کیا آپ اپنی زوجہ کو یہ احساس دلاتے رہتے ہیں کہ آپ کی والدہ آپ کے لباس کو بہتر صاف ستھرا رکھتی تھی۔ یا یہ کہ آپ کے فلاں جاننے والے کی بیوی اپنے خاوند کے کپڑے بہت زیادہ صاف ستھرے رکھتی ہے؟

اس سوالنامہ کے جتنے سوالوں کے جواب آپ نے نہیں میں دیئے ہیں۔ ان کے لئے دو نمبر فی سوال سے حساب کرلیں۔ جتنے زیادہ نمبر آپ حاصل کرینگے آپ اتنے ہی کامیاب اور اچھے شوہر ہونگے۔ یہ بھی عین ممکن ہے۔ کہ کوئی شخص سو فیصد نمبر حاصل کرے۔ مگر ایسی صورت میں

اس کو اپنے جوابات ایک بار پھر چیک کرلینے چاہیں۔ کہ کسی سوال کا جواب غلط تو نہیں دیا گیا ہے۔

یا کسی سوال کا جواب بے ایمانی سے دیا ہو۔ دوستوں یہ تو آپ کا اپنا امتحان ہے۔ اس میں بے ایمانی کیسی آپ کو تو خود اپنی جانچ بڑی احتیاط سے کرنی چاہئے۔ تاکہ اگر کسی خامی کا پتہ چل جائے تو اسے دور کرنے کی کوشش کریں۔ اور اس تھوڑی سی کوشش سے آپ ایک کامیاب شوہر بن سکتے ہیں۔

ایسے ہی پہلے حصہ کے سوالنامے کا جواب ہاں میں دیں۔ اور ہر صحیح جواب دو نمبر حاصل کرنے کے بعد کل نمبروں کا حساب لگائیں۔ اس کے جواب دینے میں بھی ایمانداری سے کام لیں۔ اس میں آپ بھلا ہے۔ آپ کی اپنی زندگی خوشگوار ہوگی۔

کیا آپ کامیاب شوہر ہیں (دوسرا پرچہ)

ان سوالوں کا مقصد یہ اندازہ کرنا ہے۔ کہ آپ کس حد تک ایک کامیاب اور بامراد شوہر ہیں اور اپنی ذمہ داریاں کہاں تک پوری کرتے ہیں۔ اور گھر کا امن سکون قائم رکھنے میں کہاں تک دلچسپی رکھتے ہیں۔

1- کیا آپ چھوٹی چھوٹی باتوں پر آپ سے باہر ہو کر گھر بھر کو سر پر اٹھا لیتے ہیں؟

2- کیا آپ وقت پر کھانا نہ کھا کر اپنی اور اپنی ساتھی کی صحت برباد کرنا چاہتے ہیں؟

3- کیا آپ اپنے سسرال والوں کو برا بھلا کہہ کر بیوی کا دل دکھی کرتے ہیں؟

4- بچوں کے سامنے اپنی شریک حیات کو جلی کٹی سنا کر بچوں کی نظروں میں ماں کی عزت کم کرتے ہیں؟

5- جب کبھی آپ کی بیوی اپنی سہیلیوں سے ملاقات کرنے کو چلی جاتی ہے۔ تو کیا آپ اس سے بگڑ جاتے ہیں؟

6- اپنی پوری کمائی اپنی سمجھدار بیوی کے ہاتھ میں نہ دیکر آپ اس کی انتظامی قابلیت پر شک کرتے ہیں؟

7- جھوٹی شرم اور جھجک کی وجہ سے آپ بیوی کو صبح شام اپنے ساتھ گھمانے پھرانے میں ٹال مٹول کرتے ہیں؟

8- کیا گھر میں بحث مباحثہ کو دبا کر آپ دوسروں پر اپنے خیالات اور رائے لادتے ہیں؟

9- کیا آپ بیوی کی خوبصورتی کی قیمت اس کی محبت سچائی اور نیک چلنی سے زیادہ سمجھتے ہیں؟

10- اپنی شریک زندگی کو چھوٹی چھوٹی سے بچا کر اور چھوئی موئی کا پھول بنا کر آپ اس کی قدرتی طاقت ہمت اور جرات کو ماند کرتے رہتے ہیں؟

11- کیا آپ بہت زیادہ بچے پیدا کر کے ان کی مناسب دیکھ بھال اور تربیت نہ کرنے بے وقوفی کرتے ہیں؟

12- کیا آپ اپنی ضرورت کی اشیاء ادھر ادھر پھینک کر گھر کا کام بڑھاتے ہیں؟

13- کیا آپ اپنا بیمہ زندگی نہ کرا کر اپنے بیوی بچوں کے مستقبل سے بے خبر ہیں؟

14- کیا آپ گھر واپس آتے ہوئے بیوی کی پسند کی اشیاء لانا ہمیشہ بھول جاتے ہیں؟

15- کیا آپ مہمانوں کے سامنے اپنی بیوی کی تذلیل کرتے ہیں۔ اور اس کی غلطیوں پر غصے کا اظہار کرنے بیٹھ جاتے ہیں؟

16- کیا آپ اکثر بیوی سے کئے ہوئے کو پورا کرنا بھول جاتے ہیں؟

17- بیوی کے جشنے ہنسانے کی بجائے کیا آپ اپنے دوستوں کے لئے سے اس کام کو بچا بچا کر رکھ لیتے ہیں؟

18- کیا آپ کو کسی ایسی عورت یا مرد سے پیار ہے۔ جو آپ کی بیوی کو پسند نہ ہو؟

19- کیا آپ اپنی کاروباری باتوں سے بیوی کو مطلع نہیں کرتے؟

20- اپنی چادر کے مطابق پاؤں نہ پھیلا کر کیا آپ فضول دکھاوے کے لئے آمدنی سے زیادہ خرچ کرتے ہیں؟

21- کیا اپنی اہلیہ کو پردے میں بند رکھ کر آپ اس کی پاک دامنی اور کردار کی توہین کرتے ہیں؟

22- کیا آپ کسی دوسری عورت کی تعریف اپنی بیوی کے سامنے کرتے ہیں؟ر

23- کیا آپ بیوی کی آزادی چھین کر اس کے ہر معمولی سے معمولی کام پر بھی اپنا کنٹرول رکھنا چاہتے ہیں؟

24- گھر کے کام کاج اور دیگر ضروری کاموں کے ہوتے ہوئے بھی کیا اپنی بیوی سے امید رکھتے ہیں کہ وہ آپ کی بھی شل خدمت کرتی رہے؟

25- کیا آپ اپنی زوجہ کے معمولی مذاق پر بھی چڑ جاتے ہیں۔ اور اس کی اچھی خاصی بے عزتی کرتے ہیں۔

نتیجہ: اس سوالنامہ کے ان سوالوں کے پانچ نمبر فی سوال مقرر ہیں۔ جن کے جواب آپ نے نہیں میں دیئے ہیں۔ اگر آپ نے کل پچھتر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ ایک کامیاب ترین شوہر ہیں۔ اور اگر آپ نے 50 اور 75 کے درمیان نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو بھی آپ گزارے لائق کامیاب کئے جا سکتے ہیں۔ اگر آپ نے 50 سے کم نمبر حاصل کئے ہیں۔ تو آپ کی حالت تسلی بخش نہیں ہے اور آپ کی حالت قابل رحم ہے۔ جتنا ممکن ہو سکے اپنی اصلاح کی کوشش کریں۔

اگر انسان ہمت اور جذبے سے کام کرتے رہے۔ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہوتا۔

دعا:

کتاب کا اختتام کرنے سے پہلے میں آپ سب کے لئے دعا کرتا ہوں۔ کہ آپ زندگی کے سفر میں کامیاب و کامران ہوں۔ اپنی شخصیتوں کو پُرکشش بنائیں۔ تاکہ دنیا میں آپ اپنا سر فخر سے بلند کر کے زندہ رہ سکیں۔ اور آپ کی ازدواجی زندگی خوشیوں کا گہوارہ بنی رہے۔

نتیجہ: اس سوالنامہ کے ان سوالوں کے پانچ نمبر فی سوال مقرر ہیں۔ جن کے جواب آپ نے نہیں میں دیئے ہیں۔ اگر آپ نے کل پچھتر یا اس سے زیادہ نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو آپ ایک کامیاب ترین شوہر ہیں۔ اور اگر آپ نے 50 اور 75 کے درمیان نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو بھی آپ گزارے لائق کامیاب کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ نے 50 سے کم نمبر حاصل کیے ہیں۔ تو آپ کی حالت تسلی بخش نہیں ہے اور آپ کی حالت قابل رحم ہے۔ جتنا ممکن ہو سکے اپنی اصلاح کی کوشش کریں۔

اگر انسان ہمت اور جذبے سے کام کرتے رہے۔ تو کچھ بھی مشکل نہیں ہوتا۔

دعا:

کتاب کا اختتام کرنے سے پہلے میں آپ سب کے لئے دعا کرتا ہوں۔ کہ آپ زندگی کے سفر میں کامیاب و کامران ہوں۔ اپنی شخصیتوں کو پُرکشش بنائیں۔ تاکہ دنیا میں آپ اپنا سر فخر سے بلند کر کے زندہ رہ سکیں۔ اور آپ کی ازدواجی زندگی خوشیوں کا گہوارہ بنی رہے۔